# แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

## หลักธรรมของผู้ครองเรือน และวิถีชีวิตของคน

พระเทพสิงหบุราจารย์
เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน
อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

# แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

## หลักธรรมของผู้ครองเรือน และวิถีชีวิตของคน

พระเทพสิงหบุราจารย์

วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

พระเทพสิงหบุราจารย์

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน และเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

# คำนำ
## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕

หนังสือแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา หลักธรรมของผู้ครองเรือน และวิถีชีวิตของคน ที่อาตมาได้เขียนและรวบรวมขึ้นนี้ได้แจกเป็นธรรมทานให้แก่เยาวชนและผู้สนใจเข้ามารับการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม ที่วัดอัมพวันแห่งนี้ไปแล้ว เป็นจำนวนหลายหมื่นเล่ม

ปัจจุบัน จำนวนสาธุชนผู้สนใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา พากันมาวัดอัมพวันมากขึ้น อาตมามีความปลื้มปิติยินดีสนองกุศลเจตนาของทุกท่าน ที่ปรารถนาความร่มเย็นในจิตใจจัดพิมพ์ขึ้นอีกให้ทันและเพียงพอแก่ความต้องการ

ขอสิริมิ่งขวัญมงคล จงเป็นของทุก ๆ ท่านเทอญ

**พระราชสุทธิญาณมงคล**

*กุมภาพันธ์ ๒๕๔๐*

# คำนำ
## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

สถานที่ใดจะเจริญหรือเสื่อม ก็อยู่ที่คนผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในที่นั้น เพราะสถานที่เป็นวัตถุไม่มีชีวิตจิตใจที่จะสร้างความเจริญหรือความเสื่อมให้แก่ตนเองได้ คนต่างหากเป็นผู้สร้างวัตถุขึ้น และสร้างความเสื่อมความเจริญให้แก่วัตถุที่ถูกสร้างขึ้น

วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ในอดีตเช่นไรข้าพเจ้าไม่เคยเห็น แต่ว่าในปัจจุบ้านข้าพเจ้าได้ไปเห็นมาแล้ว และยอมรับว่าเป็นวัดที่เจริญ ทั้งในด้านวัตถุและบุคคลที่มีอยู่ในวัดนั้น การยอมรับเช่นนี้ แม้แต่ทางราชการก็รับว่า เป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ก็คือเป็นวัดที่มีความเจริญเป็นตัวอย่างได้ แม้สมเด็จพระสังฆราชองค์สกลมหาสังฆปริณายก ก็ได้ทรงประทานพัดพัฒนาและประกาศ-นียบัตรให้แก่เจ้าอาวาสผู้สามารถทำวัดอัมพวันให้เป็นวัดเจริญ

สภายุวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ก็รับรองด้วย โดยเปิดค่ายพัฒนาจิตใจยุวชนของชาติขึ้นที่วัดอัมพวันถึง ๒ ครั้ง เฉพาะครั้งที่ ๒ คุณอภัย จันทวิมล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้เกียรติเป็นผู้ไปเปิดค่าย พร้อมกับผู้มีเกียรติ ข้า-ราชการ พ่อค้า ประชาชน เป็นอันมาก

พระครูภาวนาวิสุทธิ์ เป็นเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เป็นพระเถระที่รักงาน ขยันทำงาน สนใจในงาน ค้นคว้าเหตุผลในงาน ติดตามผลงาน เหมือนกับว่างานเป็นชีวิตจิตใจของท่าน ความสุขของท่านอยู่ที่ทำงาน จัดว่าเป็นกำลังของคณะสงฆ์และพระศาสนาตลอดถึงประเทศชาติ

ในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๖ ท่านพระครูได้รับเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูชั้นเอกฝ่ายวิปัสสนาธุระ คณะศิษยานุศิษย์ ญาติมิตร และผู้เคารพนับถือ จึงมีความปลาบปลื้มปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ได้ร่วมกันจัดงานต้อนรับถวายเพื่อสนองคุณความดีของท่านพระครูภาวนาวิสุทธิ์

ในงานนี้ ท่านพระครูได้มอบเรื่อง "แก่นแท้ของพระพุทธ-ศาสนา" และ "ธรรมของผู้ครองเรือน" ที่ท่านเขียนขึ้น ให้คณะผู้จัดงานพิมพ์แจกเป็นที่ระลึกด้วย

ข้าพเจ้าในนามของคณะสงฆ์ส่วนหนึ่ง จึงขอขอบคุณคณะผู้จัดงานต้อนรับในครั้งนี้ จัดว่าเป็นการส่งเสริมคนดี เป็นการให้กำลังใจแก่คนดี ท่านผู้ที่ได้ร่วมงานครั้งนี้ ชื่อว่าลงทุนน้อยแต่จะได้กำไรอย่างมหาศาล เพราะว่าแม้ท่านจัดงานหรือมาในงานนี้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ท่านพระครูภาวนาวิสุทธิ์จะต้องทำงานเพื่อคณะสงฆ์และพระศาสนา ตลอดถึงประเทศชาติและประชาชน ไปจนกว่าจะสิ้นชีวิตของท่านทีเดียว

ขออานุภาพพระรัตนตรัยและบุญกุศล จงคุ้มครองท่านพระครูภาวนาวิสุทธิ์ และผู้มีส่วนช่วยเหลืองานนี้ทุก ๆ ท่าน ให้เป็นผู้ปราศจากสรรพทุกข์ โศก โรค ภัย อุปสรรค อันตรายต่าง ๆ เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ ร่มเย็นอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนา แม้ปรารถนาสิ่งใดโดยชอบ ขอจงสำเร็จสมตามความปรารถนาทุกประการ

**พระธรรมวโรดม**

วัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร

๒๔ ธันวาคม ๒๕๑๖

# แก่นแท้ของ
# พระพุทธศาสนา

มีพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก ที่ไม่ทราบว่าแก่นธรรมของพระพุทธศาสนานั้นคืออะไร หรือนัยหนึ่งไม่รู้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเป็นหลักสำคัญ การที่พระองค์ทรงอุตสาหะเสด็จจาริกไปในที่ต่าง ๆ ตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน รวมเป็นเวลาถึง ๔๕ ปี ก็เพื่อจุดประสงค์อันเดียวคือ ทรงสั่งสอนแก่นธรรม ๓ ประการเท่านั้นคือ

๑. การละความชั่ว

๒. การทำความดี

๓. การชำระใจให้บริสุทธิ์

ในบรรดาศาสนาต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นก่อนพระพุทธศาสนาและที่เกิดมาในภายหลัง ต่างก็มีหลักสอนให้ละความชั่วและให้ทำความดีเป็นประการสำคัญ แต่ไม่มีศาสนาใดที่สอนถึงวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นวิธีที่มีอยู่ก็แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงเล็งเห็นโดยแจ้งชัดว่า โลกของเรานี้เป็นโลกของความทุกข์คือการ

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากกันเป็นทุกข์ ความเสียใจเป็นทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจเป็นทุกข์ มูลเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือตัณหา คือความอยาก ซึ่งก่อให้เกิดกิเลสเกรอะกรังดวงจิต ได้แก่โลภ โกรธ หลง ที่จะให้พ้นทุกข์ จึงจำจะต้องตัดมูลเหตุ หรือกิเลสตัณหาออกไปให้สิ้น เมื่อละกิเลสตัณหาให้หมดไปได้หมดแล้ว จิตก็จะบริสุทธิ์เป็นการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง แต่ตราบใดที่ผู้ใดยังไม่สามารถจะทำให้กิเลสตัณหาหมดไปได้ ผู้นั้นก็จะประสบทุกข์ และเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอยู่เรื่อยไป ต่อเมื่อสามารถละกิเลสตัณหาได้หมดสิ้นแล้ว ก็จะพบความดับทุกข์หรือที่สุดแห่งทุกข์คือนิพพาน ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป และพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบทางดับทุกข์หรือวิธีจะทำให้ทุกข์ดับโดยสิ้นเชิง นี้คืออริยสัจสี่ ซึ่งเป็นธรรมวิเศษที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

วิธีจะทำให้ทุกข์ดับ หรือวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติธรรม การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมวิเศษของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า บรรลุมรรคผลนิพพาน

หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการอันประเสริฐได้แก่:-

๑. **ความเห็นชอบ** คือความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในการดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความไม่เหลือแห่งทุกข์

๒. **ความดำริชอบ** คือความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. **วาจาชอบ** คือเว้นจากพูดยุให้แตก เว้นจากพูดหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

๔. **การงานชอบ** เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

๕. **อาชีวะชอบ** คือการละการหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด สำเร็จการเป็นอยู่คือการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

๖. **ความเพียรชอบ** คือปลูกความพอใจ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งใจไว้เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เคยบังเกิด เพื่อการละเสียซึ่งอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมที่ยังไม่เคยบังเกิด เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมบังเกิดขึ้นแล้ว

๗. **ความระลึกชอบ** คือความเป็นผู้มีสติ เห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร เครื่องเผาบาปมีความระลึกตัวทั่วพร้อมมีสติ นำความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๘. **ตั้งใจมั่นชอบ** คือความสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงญาณที่ ๑ อันมีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกแล้ว

หนทาง หรือมรรค ๘ นี้ คือระเบียบการครองชีวิตตามธรรมในพระพุทธศาสนาในเบื้องต้น การศึกษาในเรื่องอัตภาพของมนุษย์ ซึ่งพระพุทธศาสนาได้จำแนกออกเป็นส่วนต่าง ๆ ๕ ส่วน เรียกว่า เบญจขันธ์ ได้นำไปสู่ความรู้ตามเป็นจริงในสามัญลักษณะทั้ง ๓

ของชีวิตและสังขารทั้งปวง อันได้แก่ความไม่เที่ยง ความทุกข์ความไม่มีตัวตน

การศึกษาถึงอริยสัจสี่ จะนำไปสู่ความรู้ตามความเป็นจริงว่า ความทุกข์นั้นได้ผูกพันอยู่กับชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิด จนกระทั่งตาย เหตุที่ชักนำให้เกิดความทุกข์นั้น ได้แก่ตัณหา เมื่อดับตัณหาซึ่งเป็นเหตุเสียแล้ว ทุกข์ซึ่งเป็นผลย่อมดับไปตาม เพราะว่า ตัณหาเป็นเหตุของอุปาทาน คือความเข้าไปยึดถือเบญจขันธ์ว่าเป็นตัวตน อันเป็นจุดอุบัติของทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น เมื่อตัณหาดับ อุปาทานก็ดับไปตาม เมื่อความเข้าไปยึดถือเบญจขันธ์ถูกถอนออกไปได้สิ้นเชิงแล้ว ความทุกข์ก็เป็นอันถูกถอนไปด้วย ในขณะเดียวกัน เบญจขันธ์ที่ดำรงอยู่ก็จะเป็นแต่สักว่าเบญจขันธ์ที่แปรเปลี่ยน จะเสื่อมจะแตกทำลายไปอย่างไร ก็ไม่ก่อความทุกข์ให้แก่ใคร เพราะไม่มีใครเข้าไปยึดถือมันเสียแล้ว (เพื่อที่จะเข้าใจความเป็นเหตุเป็นผลของธรรมเหล่านี้ให้แจ่มแจ้งสมควรจะศึกษาธรรมปฏิจจสมุปบาท อันแปลว่าสภาพอันอาศัยกันเกิดขึ้น)

หนทางหรือมรรคแปด เป็นธรรมปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความดับทุกข์สิ้นเชิง ระบบหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อได้ปัญญาจักษุ คือได้ดวงตาเห็นธรรมนั้น ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามที่พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

หากว่าพุทธศาสนิกชนผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้ทำความขวนขวาย ศึกษาธรรมเหล่านี้อันได้แก่การศึกษาในเรื่อง

เบญจขันธ์ ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะทั้งสาม อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทและวิธีการเจริญสติปัฏฐานให้เข้าใจอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้าเข้าใจว่าการศึกษาเช่นนั้น จะเป็นการเพียงพอแก่การกระทำเข้าใจในหลักธรรมของพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และเมื่อได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ดวงตาเห็นธรรมด้วยแล้ว ผู้นั้นก็จะได้ชื่อว่าได้รับเอาบรมสัจธรรมไว้สมดังปรารถนา อันเปี่ยมด้วยพระกรุณาของพระบรมศาสดาทั้งจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำการบูชาพระบรมศาสดาด้วยการบูชาอย่างแท้จริง การบูชาอย่างอื่นนอกไปจากการปฏิบัติเพื่อน้อมนำธรรมเข้ามาบรรจุไว้ในดวงใจแล้ว พระบรมศาสดาหาได้ยกย่องไม่

การศึกษาธรรมตามหัวข้อข้างต้นนี้ หาได้ก่อภาระมากมายจนเหลือวิสัยที่คนทั่วไปจะศึกษาไม่ ท่านพุทธศาสนิกชน ผู้เคารพในพระบรมศาสดาและผู้หวังประโยชน์จากธรรมะในศาสนาของพระองค์จะได้ทำการศึกษา พร้อมทั้งทำการพิสูจน์คุณค่าของธรรมะด้วยตนเอง

เนื่องด้วยธรรมในพระพุทธศาสนาจะสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ศึกษาได้ ก็ต่อเมื่อได้มีการนำเอาธรรมนั้นไปปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยเหตุฉะนี้ เมื่อพระบรมศาสดาได้ทรงประกาศค้นพบบรมสัจธรรมของพระองค์ออกไปแล้ว จึงได้บอกหนทางที่จะบรรลุธรรมอันจะสามารถดับความทุกข์ได้สิ้นเชิง รวมทั้งได้ทรงแสดงวิธีการปฏิบัติอันจะนำเวไนยสัตว์ให้บรรลุธรรมวิเศษนั้นด้วย

หนทางและวิธีการปฏิบัติที่เราจำเป็นจะต้องศึกษาสติด้วยการทำความเข้าใจให้ถูกต้องนั้น คือ **มรรค ๘ สติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนา-**

**กรรมฐาน** ธรรมในพุทธศาสนานั้น หากว่าตัดหรือทิ้งหลักการทั้งสามนี้เสียแล้ว ก็จะเท่ากับตัดเอาความเป็นพุทธศาสนาหรือตัดพรหมจรรย์ของพุทธศาสนาออกไปทีเดียว

อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีอริยมรรคเช่นนี้ในศาสนาอื่น ความสำคัญยิ่งยวดของมรรค ๘ นี้ ย่อมเห็นได้จากพระดำรัสของพระบรมศาสดา ที่ตรัสแก่นักบวชผู้หนึ่งก่อนหน้าจะปรินิพพานว่า

**ดูกรสุภัททะในธรรมวินัยของศาสดาองค์ใด ไม่ประกอบอยู่ด้วยธรรมอันเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการ (คือมรรค ๘) ในธรรมวินัยนั้นย่อมไม่มีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี หรือ อรหันต์ในธรรมวินัยใด มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการดังกล่าวแล้ว ในธรรมวินัยนั้นย่อมมีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน เป็นสกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ดูกรสุภัททะ ในธรรมวินัยของเรานี้ ประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องดำเนินอย่างถูกต้อง ๘ ประการดังกล่าวแล้ว ในธรรมวินัยนี้จึงมีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ดูกรสุภัททะ หากภิกษุสาวกของเรา ยังคงปฏิบัติในธรรมเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการนี้เพียงใดแล้ว โลกนี้ก็จักยังไม่ว่างจากพระอรหันต์อยู่เพียงนั้น**

สติปัฏฐาน ๔ คือความมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อบรรลุธรรมวิเศษนั้น ก็เป็นแนวปฏิบัติที่มีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น และพระบรมศาสดาได้ทรงยืนยันว่า เป็นหนทางเดียวที่เป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงเสียซึ่งความโศก และความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อได้ดวงตาเห็นธรรมอันลึกในพุทธศาสนา การเห็นธรรมอันลึกก็คือการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มิใช่เห็นแต่เพียงมายาและสมมติ แล้วก็หลงติดอยู่ อันเป็นเหตุให้ต้องจมอยู่ในกองทุกข์อย่างถอนตัวไม่ออกชั่วชีวิตแล้วชีวิตเล่า

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเรื่องพื้นฐานของการเข้าถึงธรรมในพุทธศาสนาอย่างไร และเป็นเรื่องที่คู่ควรแก่ผู้ที่เรียกตนว่า พุทธ-ศาสนิกชนเพียงไร แม้จะได้เล็งเห็นคุณค่าอันล้นพ้นของวิปัสสนา-กรรมฐาน จะขออธิบายถึงเรื่องวิปัสสนาแต่โดยย่อดังนี้ : -

วิปัสสนากรรมฐานมิใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตา เพื่อให้เห็นภาพวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ใด ๆ วิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดเปลื้องความทุกข์นานาประการออกเสียจากชีวิต หรือปลดเปลื้องชีวิตออกเสียจากความทุกข์ เป็นเรื่องของการค้นหาความจริง "ชีวิตนี้มันคืออะไรกันแน่" เหตุไฉนคนเราจึงควบชีวิตตะบึงไปบนถนนแห่งความชรา พยาธิ และมรณะอย่างไม่ลดละ เหตุไฉนคนเราจึงไม่รู้สึกเหนื่อยหน่ายในชีวิตที่ผ่านมาในความเหี่ยวแห้งใจและคับแค้นใจผ่านมา ในความสมหวังแล้วก็ผิดหวัง หัวเราะแล้วก็ร้องไห้ด้วยหน้าชื่นแล้วกลับบูดบึ้ง เหตุไฉนจึงไปลุ่มหลงกับการกระโจนขึ้นกระโจนลงของชีวิตที่ได้ผ่านมาในวิถีอันยืดยาว โดยไม่เคยสำนึกว่า มันมีอาการประดุจคนบ้า เหตุไฉนตัวเราจึงได้พลอยเห็นดิบเห็นดีไปกับเขาด้วย อะไรเล่าที่ผลักดันให้ชีวิตโลดแล่นไปอย่างน่าสมเพชเช่นนั้น แล้วก็ยังทำให้เจ้าของชีวิตชื่นชมไปด้วยกับอาการที่คล้ายกับคนบ้าเช่นนั้น อะไรเล่าที่มาทำให้

ดวงหน้าที่หัวเราะร่าเริงอยู่เมื่อวานนี้กลับนองน้ำตาไปในวันนี้ อะไรเล่าที่มาทำให้ลิ้นกล่าววาจาอ่อนหวานอยู่เมื่อชั่วโมงก่อนกลับมากล่าววาจาหยาบคายในชั่วโมงนี้ อะไรเล่าที่มาคอยแต่งความคิดของเราให้แปรเปลี่ยนไปมาในระหว่างบาปบุญคุณโทษ ไม่มียุติลงได้ อะไรเล่าคือตัวการที่คอยชักใยอยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

ตามปกติเราอาจไม่เคยตั้งปัญหาเหล่านี้ขึ้นถามตนเองเลย ตามปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามที่มันเคยดำเนินมาอย่างไรก็อย่างนั้น เราปล่อยให้ความเคยชินนำชีวิตของเราไปตามที่มันได้นำมาปีแล้วปีเล่าจากวัยเด็กไปจนสู่วัยชรา และเราก็เต็มใจที่จะปล่อยให้มันนำไป จนกระทั่งถึงเชิงตะกอน ก็เป็นการเคราะห์ร้ายอยู่ที่เจ้าความเคยชิน อันเรามอบหมายให้เป็นผู้นำชีวิตของเรานั้น โดยทั่วไปแล้วมันมิได้ทำหน้าที่เป็นดวงประทีปให้เลย มันเป็นแต่ความมืดบอด และดังนั้นก็ไม่เป็นที่น่าประหลาดใจ ที่มันได้นำชีวิตของเรากระหืดกระหอบไปตามเรื่องของมัน เราได้ปล่อยให้มันนำไป โดยที่เราไม่เคยสำนึกตัวว่า เราได้ตกเป็นทาสของมันอย่างโงหัวไม่ขึ้นและอย่างน่าสมเพชเหลือเกิน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิตให้แตกกระจายออกไป จนมองเห็นความจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่แตกกระจายออกไปนั้น เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิตตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา คือเพ่งมองเข้าไปในชีวิตของตนเอง เฝ้าดูการเคลื่อนไหวทั้งมวลภายในตัวของเราเอง เฝ้าสังเกตวิจารณ์แต่กุศลและอกุศลธรรมที่ดำเนินไปในตัวของเราเอง

ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้เวลาของการปฏิบัติทั้งหมดเพ่งมองเข้าไปแต่ในชีวิตของตนเองดังนี้ ปัญหาต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น จะผุดขึ้นมาในความนึกคิดของเราและเราก็จะพบคำตอบปัญหาเหล่านั้นอย่างครบถ้วนและแจ่มแจ้ง เราจะพบชีวิตที่ปล่อยให้ความเคยชิน หรือใจที่ปราศจากสติที่นำไปนั้น ช่างแตกต่างกันอย่างลิบลับกับชีวิตที่ผูกไว้กับสติ และปล่อยให้สติเป็นผู้นำ วิปัสสนากรรมฐานเริ่มต้นด้วยการปลดแอกตัวเรา เริ่มต้นด้วยการปลดปล่อยตัวเราจากความเป็นทาสของความเคยชิน หรือใจที่ไม่อยู่ในความควบคุมของสติ นับตั้งแต่เริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ชีวิตของคนเราจะได้รับความเป็นไท และเราจะทราบได้เองว่า ตั้งแต่มีชีวิตมาเราไม่เคยได้รับความเป็นไทเช่นนี้มาก่อนเลย นับตั้งแต่เวลานั้นแทนความมืดบอด เราก็ได้จุดดวงประทีปให้แก่ชีวิตของเรา ดวงประทีปนั้น แท้จริงก็มีประจำอยู่กับชีวิตของเรานั่นเอง แต่เราไม่ได้จุดมันขึ้น บางทีก็อาจเป็นด้วยเราไม่ทราบว่าเรามีดวงประทีปติดอยู่กับตัวเรา เราพูดอยู่เสมอถึงคำว่า สติ ปัญญา เราใช้ปัญญาอยู่เสมอก็จริง แต่สตินั้น แท้จริงแล้ว เรานำออกใช้น้อยนัก ทั้งที่สตินั้นมีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิตที่มีคุณค่าอย่างเหลือที่ประมาณได้ ประทีปดวงนั้นคือ สติ นับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเราก็ได้จุดประทีปดวงนั้นขึ้น แสงสว่างจะค่อยกล้าขึ้นและโพลงขึ้นเป็นลำดับ จนถึงขั้นที่เราสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในความมืดและที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน

ตามปกติเราไม่ทราบดอกว่า ความทุกข์ความเดือดเนื้อร้อนใจนานาประการที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเรานั้น มันมีต้นเหตุมาจากอะไร

และมันผ่านเข้ามาสู่ชีวิตโดยทางไหน โดยทั่วไปเรามิได้เคยสนใจค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องนี้ และเราก็มักจะต้อนรับมัน โดยถือเสียว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต อันคนเราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ แต่เมื่อเราเอาใจผูกไว้กับสติ โดยไม่ปล่อยให้ใจท่องเที่ยวไปไหนต่อไหนตามความเคยชินของมันแล้ว ความจริงบางอย่างก็จะปรากฏแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจของเรา และเราก็จะตระหนักว่า ความทุกข์ร้อนใจต่าง ๆ นานานั้น มันมีต้นเหตุมาจากอะไร และมันผ่านเข้าสู่ชีวิตของเราโดยทางไหน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเราออกมาใช้ประโยชน์ในการดับทุกข์ ให้ได้ผลดีที่สุดที่จะทำได้ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราจะตระหนักในคุณค่าอันอัศจรรย์ของสติที่เราไม่เคยคิดเห็นเช่นนั้นมาก่อน ใจที่ลำพองมีพยศและมีความตะกละตะกลาม เหมือนกับไฟอันไม่รู้จักอิ่มด้วยเชื้อจะเชื่องลง และรู้จักจำกัดความต้องการของมัน เมื่อถูกสติเข้าถือบังเหียนไว้ การปฏิบัติวิปัสสนา คือการอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้งไว้ในความต่ำต้อยขึ้นมานั่งบัลลังก์ของชีวิต และเมื่อสติขึ้นสู่บัลลังก์แล้วใจก็จะคลานเข้ามามอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะบังคับมิให้ใจแส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก และใจก็จะค่อยคุ้นกับการสงบอยู่กับอารมณ์อันเดียว ที่สติคอยบังคับให้สงบอยู่ เมื่อใจตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็จะเป็นผลติดตามมา และเมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน และจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละคือผลงานของสติ นั่นแหละคืออานิสงส์ของวิปัสสนา-กรรมฐาน

ภายหลังที่ได้ทุ่มเทกำลังไปอย่างเต็มที่ จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่าง ๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ้งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติ บวกกับกำลังของสมาธิจิตจะทำให้เราเห็นอย่างแจ้งชัดว่าความทุกข์ร้อนนานาประการนั้นมันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเรา ทางช่องทางทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ความทุกข์สารพัดชนิดรวมทั้งกุศลและอกุศลธรรมสารพัดชนิด ตลอดจนการกระทำบ้าบอคอแตกทุกชนิด ตัณหาทั้งสามรูปและอกุศลมูลทั้ง ๓ ประการคือ โลภะ โทสะ โมหะ ก็มาจากช่องทางทั้งหกนี้เท่านั้น และมิได้มาจากทางอื่นอีกเลย การสกัดกั้นความทุกข์และบาปอกุศลทั้งมวล จึงจะต้องทำกันที่ช่องทางทั้งหมดนี้ จะต้องสร้างทำนบขึ้น ณ ที่แห่งนี้ และตัวทำนบนั้นก็คือสติอีกนั่นแหละ

พุทธศาสนาเรียกช่องทางทั้ง ๖ นี้ว่า อายตนะ แปลว่าที่ต่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ อายตนะภายใน ๖ ทุกข์และบาปอกุศลดำเนินเข้ามาสู่ชีวิตโดยอายตนะ หรือที่ต่อภายในทั้ง ๖ นี้ เข้าทำการติดต่อกับอายตนะภายนอก คือที่ต่อภายนอก ๖ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพผะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายในและภายนอกรวม ๑๒ นี้ เข้าติดต่อกันเป็นคู่ ๆ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น กายกับโผฏฐัพผะ (ได้กับสิ่งที่มาถูกต้องกาย) ใจกับธรรมารมณ์ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่งติดต่อกันเข้า จิตก็เกิดขึ้น ความติดต่อกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอกนี้เอง เป็นที่เกิดของจิตและ ณ ที่นั้นเองที่เราได้ทราบว่า จิตมิใช่เป็นสิ่งที่มีตัวตนเป็นเอกเทศ จิตได้เกิด ณ ที่นี้และได้ดับลง ณ ที่นี้เช่นกัน การที่เรารู้สึกเหมือนหนึ่งว่าจิตเป็นตัวตน จิตของเรามีอยู่เป็นเอกเทศ ก็เพราะว่าการดับของจิตเป็น

สันตติ คือเกิดกับดับสืบเนื่องกันอยู่ไม่ขาดสาย การใช้ชีวิตเบ่งห้อตะบึงไปกับชีวิตนั้น จะไม่มีทางทราบถึงความไม่มีตัวตนของจิต หรือความเกิดดับของจิตที่เป็นอยู่เป็นนิตย์ได้เลย ต่อเมื่อเราได้นั่งลงทำการกำหนดรูป - นามตามระบบของวิปัสสนากรรมฐาน ทำความสำรวมสติ และสำรวจจิตอย่างมั่นคง จนสติไพบูลย์แล้ว จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นความเกิดดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

เมื่ออายตนะภายในและภายนอกติดต่อกัน เป็นต้นว่า ตากระทบรูปเกิดจักขุวิญญาณ คือเกิดจิตที่อาศัยจักขุขึ้นแล้ว แต่นั้นเจตสิกต่าง ๆ ก็เกิดติดตามมา กล่าวคือจำรูปนั้นได้ พอใจหรือไม่พอใจรูปนั้น และทำความนึกคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับรูปนั้น ครั้นแล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ก็เกิดขึ้น บันดาลอกุศลกรรมต่าง ๆ ให้เกิดติดตามมา การประทุษร้าย การทำทุจริตคอรัปชั่น และความประพฤติชั่วร้ายอารมณ์ต่าง ๆ ก็เกิด ณ ที่ตรงนี้ทั้งนั้น ตรงอายตนะ คือที่ต่อทั้ง ๖ นี่แหละคือที่เกิดและที่ไหลเข้ามาสู่ชีวิต ซึ่งเป็นกระแสแห่งความทุกข์ และก็ ณ ที่ตรงนี้อีกเหมือนกัน จะเป็นที่ดับของจิตและอกุศลธรรมทั้งปวง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทางทั้ง ๖ นั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อทั้ง ๖ คู่นั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยินเสียง ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งที่มาปรากฏให้เห็นและได้ยิน รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิดและดับอยู่ ณ ที่นั้นเอง

ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตามหลังรูปและเสียง อายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้ามาไม่ได้ ต้องจนแต้มอยู่ ณ ที่นั้นเอง

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาในทางอายตนะภายในทั้ง ๖ แล้ว ยังเพ่งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป - นาม ที่ดำเนินไปตามทวารทั้ง ๖ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูป - นามนั้น จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

ใคร่จะขอย้ำไว้ในที่นี้ว่า ในบรรดาธรรมทั้งหลายที่พระบรมศาสดา ได้ทรงแสดงตักเตือนสั่งสอนมหาชนนั้น พระบรมศาสดาได้ทรงยกย่องธรรม คือสตินี้ว่า มีคุณค่าอันล้ำเลิศ ได้ทรงสั่งสอนธรรมคือสตินี้อยู่เนืองนิจ ครั้งหนึ่งเมื่อมีผู้ทูลถามว่ากระแส (คือความอยาก) ทั้งหลายย่อมหลั่งไหลไปตามอารมณ์ทั้งปวง อะไรเป็นดุจทำนบเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า การกั้นกระแสทั้งหลายเหล่าใดในโลก สติเป็นดุจทำนบเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

ต่อข้อถามที่ว่า กระแส(คือความอยาก)เหล่านั้น อันผู้ปฏิบัติจะละเสียได้ด้วยธรรมอะไร ? ตรัสตอบว่า กระแสเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติจะละเสียได้ด้วยปัญญา และปัญญาดังกล่าวนี้ก็คือ วิปัสสนาปัญญา หรือที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

แต่ข้าพเจ้าคาดหมายว่า การกล่าวถึงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานแต่โดยย่อนี้ จะทำให้ท่านทั้งหลายที่ยังไม่คุ้นเคยกับเรื่องนี้มาก่อนสามารถเล็งเห็นคุณค่าอันอัศจรรย์ของวิปัสสนากรรมฐานตามที่มีอยู่โดยแท้จริง ข้าพเจ้าหวังแต่เพียงว่าที่บรรยายมานี้ อาจจะช่วยให้ท่านทั้งหลายเกิดความสนใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ในทางที่ถูกต้องขึ้นบ้าง และทำความขวนขวายศึกษาในเรื่องนี้ต่อไป โดยการแสวงหาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้มาอ่านด้วยมนสิการ หรือไปไต่ถามขอความรู้เพิ่มเติมโดยตรงจากคณะพระอาจารย์ หรือท่านที่ทรงคุณวุฒิในทางนี้ ณ ที่หนึ่งที่ใด หากได้ผลเพียงเท่านี้ ข้าพเจ้าก็จะมีความยินดีอย่างยิ่ง

การพิจารณาความเป็นไปของชีวิต แล้วน้อมเข้ามาเทียบกับหลักธรรม ทำความพินิจใคร่ครวญอยู่เนือง ๆ ซึ่งอาจกระทำได้ โดยไม่เลือกเวลาและสถานที่นั้น ก็ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกันและก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา แต่ผลที่ได้นั้นจะไม่หนักแน่นแน่นอนเหมือนวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ อันได้รับการทดลองพิสูจน์มาแล้วทั้งกว่าจะได้ผลถึงขีดขั้นที่ปรารถนา ก็อาจต้องการเวลายาวนาน ส่วนการปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีระเบียบวิธีตรงตามที่พระบรมศาสดาจารย์ได้บัญญัติไว้นั้น เป็นทางดำเนินที่มีหลักประกันอันแน่นอน สามารถยังผู้ปฏิบัติให้ได้ดวงตาเห็นธรรมในระยะเวลาไม่นานนัก สมควรที่พุทธศาสนิกชนผู้ถึงความไม่ประมาทจะพึงน้อมชีวิตเข้ามารับเอาประโยชน์ นอกจากนั้นแล้วอินทรีย์ทั้ง ๕ เฉพาะอย่างยิ่ง สติ และสมาธิ อันผู้ปฏิบัติได้เจริญจนแก่กล้าในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนานั้น จักมาคอยรับใช้ปกป้อง

คุ้มครองการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติในกาลต่อไป สมดังพุทธภาษิตที่ว่า **ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** ในยามผู้ปฏิบัติประพฤติทางโลกอันอารมณ์เกิดด้วยโทษภัยนานาประการ หากความขุ่นมัวเศร้าหมองเหล่านั้นจะเข้ามาประคับประคองผู้ปฏิบัติมิให้ซวดเซล้มลุกคลุกคลานไปกับความขุ่นมัวเศร้าหมองดังในกาลก่อน สติจะเข้ามากระซิบบอกทางอันปลอดภัย และการนั่งลงกำหนดทำสมาธิในระยะเวลาหนึ่งจะขับเขกแห่งความขุ่นมัวเศร้าหมองที่เข้ามาบดบังใจไว้กระจายจางไป แล้วความแจ่มใสจะปรากฏขึ้นมาแทนที่ กล่าวโดยสรุปก็คือการปฏิบัติวิปัสสนา จักจัดหาที่พึงพำนักอันเกษมให้แก่จิตใจที่อ่อนเปลี้ยไปเพราะโมหะเข้าครอบงำในบางครั้งบางคราว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะกล่าวอีกทางหนึ่งก็คือเป็นการปลงชีวิตเข้ามาปฏิบัติ ๓ ข้อ ที่เป็นหัวใจพุทธศาสนา คือ

**๑. การไม่กระทำความชั่ว คือบาปทั้งปวง**
**๒. การกระทำแต่กุศล คือความดีให้เต็มเปี่ยม**
**๓. การชำระจิตใจของตนให้ผ่องแผ้ว**

ผู้ปฏิบัติจะได้ปณิธานในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ๓ ข้อนี้ หากว่าในอนาคตเขาจะได้ประพฤติการพลาดพลั้งลงไป ไม่กลมกลืนกับหลักธรรม ๓ ข้อนี้ ก็จะมีความเสียใจและรู้จักตักเตือนตัวเอง

การปฏิบัตินั้นจะได้รับผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับพลังของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ถือมาตรว่าจะไม่ได้รับผลขั้นสูงก็ย่อมจะได้รับผลตามส่วนตามลำดับกัน ผู้ปฏิบัติจะตระหนักได้เองจากการเปรียบเทียบดูจิตใจของเขาในระหว่างสองวาระ คือจิตใจก่อนหน้าการปฏิบัติและจิตใจหลัง

การปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นเรื่องของการวิจารณ์ตัวเอง วิเคราะห์ตัวเอง สำรวจดูบาปอกุศลในตัวเองด้วยการเพ่งพินิจอันแน่วแน่ลึกซึ้ง เป็นการค้นดูผงในดวงตาของตน หยุดการแส่ไปเที่ยวติเตียนผงในดวงตาของผู้อื่น ในขณะที่ไม้ทั้งท่อนปรากฏอยู่ในดวงตาของเรา คุณธรรมใดที่จะพึงบรรลุได้จากการปฏิบัติย่อมเป็นไปในทางเป็นข้าศึกต่อมานะ คือความถือตัวทะนงตัว และจะยังผู้ปฏิบัติให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบเสงี่ยม การผ่านการปฏิบัติไปแล้วในชั่วระยะเวลาอันสั้นระยะหนึ่ง ไม่จำเป็นจะต้องหมายความว่าธุระในการค้นและเขี่ยผงในดวงตาของเราได้เสร็จสิ้นลงด้วยดีทุกประการและก็มิได้หมายความว่าผู้ปฏิบัติได้เขี่ยผงออกหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติแต่ละคนย่อมทราบได้เองว่า เขาได้เขี่ยผงออกจากดวงตาของเขาไปได้มากน้อยเพียงใด และเขาควรจะวางมือเสียจากการพยายามเขี่ยผงในดวงตาต่อไปหรือไม่ ความระคายเคืองและความสบายตาของเขาจะเป็นผู้บอกกับเขาเอง ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าการเขี่ยผงในดวงตานั้นเป็นกิจที่ควรจะดำเนินสืบต่อกันไปด้วยความเอาใจใส่ และด้วยความไม่ประมาทจนตลอดชีวิต หากเรายังบอกตัวเองอย่างซื่อตรงได้ว่า ยังมีผงติดอยู่ในดวงตาของเรา

สำหรับท่านที่ยังมิได้เข้ามาทดลองปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์สัจธรรมของพระบรมศาสดานั้น หากท่านประสงค์จะฟังคำชักชวนจากผู้ปฏิบัติสักสองสามคำ ข้าพเจ้าใคร่จะขอเสนอคำชักชวนดังนี้ในเบื้องต้น ขอท่านจงถามตัวเองว่า มีสักวันหนึ่งไหมในชีวิตของท่านที่ได้ใช้ไปด้วยการตามระวังรักษาจิต และประคองจิตของท่านให้น้อมไปแต่ในทางที่เป็นกุศลตลอดวัน มีสักชั่วโมงหนึ่งไหมที่ท่านได้

ใช้สติเฝ้าดูการดำเนินของจิต เฝ้าดูปฏิกิริยาอันสับสนของจิตที่มีต่ออารมณ์ภายนอกตลอด ๑ ชั่วโมง หากท่านไม่เคยทำดังนี้เลย ท่านจะไม่นึกเสียดายหรือว่าตลอดเวลานานปีในชีวิตของท่าน ท่านเต็มใจที่จะใช้เวลาเหล่านั้นไปได้สารพัดอย่าง ไม่เลือกว่าจะเป็นไปในทางที่เป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ แต่ท่านมิได้ยอมใช้เวลาแม้แต่สักวันหนึ่งหรือเพียงชั่วโมงหนึ่งเพื่อพิสูจน์สัจธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็เป็นการแสวงหาหลักประกันในการดับหรือบรรเทาความทุกข์ร้อนใจอย่างได้ผลให้แก่ตัวท่านเอง ถ้าท่านมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาท่านจะไม่นึกเสียใจหรือว่าท่านยังมิได้ทำการบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชา อันเป็นบูชาที่พระองค์ปรารถนาเลย เวลาที่ได้ใช้ไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แม้ว่าจะเป็นเวลาระยะสั้น ๆ เพียงสัก ๑ เดือนก็ตาม จะเป็นเวลาที่ท่านได้มีโอกาสกล่าวได้ว่าเป็นเวลา ๑ เดือนที่ท่านได้เรียนรู้ถึงความดำเนินแห่งชีวิตของท่านอย่างมีคุณค่าที่สุด และไม่เคยมีการใช้เวลาหนึ่งเดือนที่ล่วงแล้วมาในชีวิตที่จะมีความหมดจดงดงามเสมอด้วย ๑ เดือนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขอท่านทั้งหลายตัดสินใจเอาเองเถิด เพื่อความเข้าใจอันถูกต้องในธรรมของพระบรมศาสดา ข้าพเจ้าเห็นสมควรจะกล่าวไว้เสียด้วยว่าธรรมอันลึกที่พระโลกนาถปรารถนาให้เวไนยสัตว์ได้บรรลุนั้น เป็นธรรมที่ทวนกระแสของชีวิต เป็นธรรมที่ย้อมใจปุถุชนทั่วไปมิใช่เป็นธรรมที่คล้อยไปตามความปรารถนา และความเคยชินของชีวิตของปุถุชน อันไหลไปตามกระแสของตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้ชีวิตต้องหมกจมอยู่ในกองทุกข์ จึงจำเป็นผู้ที่จะเข้ามาสู่ธรรมของพระองค์

จักทำการศึกษาด้วยความเพ่งพินิจสักหน่อย ดังที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย (มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) เป็นที่ยินดี กำหนัดแล้ว ในรูปบันเทิง ด้วยรูป เทวดาและมนุษย์ย่อมทนทุกข์อยู่เพราะความแปรปรวน ความกระจัดกระจายความแตกทำลายของรูป ส่วนตถาคตเป็นผู้รู้แจ้งตามความเป็นจริงซึ่งเหตุเป็นเครื่องเกิดขึ้น ซึ่งความตั้งอยู่ไม่ได้ ซึ่งรสอร่อย ซึ่งโทษคือความต่ำทราม และอุบาย เครื่องหลุดพ้นไปได้ แห่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายแล้ว ไม่เป็นผู้มีรูปเป็นที่ยินดี ไม่กำหนดในรูป ไม่บันเทิงในรูป ตถาคตย่อมอยู่เป็นสุข เพราะความแปรปรวน ความกระจัดกระจาย ความแตกทำลายของรูป

รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ธรรมารมณ์ทั้งหลายทั้งสิ้น อันน่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ยังเป็นสิ่งกล่าวได้ว่า มีอยู่เพียงใด มนุษย์โลกพร้อมด้วยเทวโลกก็ยังสมมติว่า นั่นสุขอยู่เพียงนั้น ถ้าเมื่อสิ่งเหล่านั้นแตกดับลงในที่ใด สัตว์เหล่านั้นก็สมมติว่า นั่นทุกข์ในที่นั้น สิ่งที่พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นว่าเป็นความสุข ก็คือความดับสนิทแห่งสักกายะ (กายของตน) ทั้งหลาย แต่สิ่งนี้กลับปรากฏเป็นข้าศึกตัวร้ายกาจแก่สัตว์ทั้งหลายผู้เห็นอยู่โดยความเป็นโลกทั้งปวง สิ่งใดที่สัตว์อื่นกล่าวแล้วโดยความเป็นสุข พระอริยเจ้ากล่าวสิ่งนั้นโดยความเป็นทุกข์ พระอริยเจ้าผู้รู้กล่าวสิ่งนั้นโดยความเป็นสุข ดังนี้

การประกาศสัจธรรมของพระศาสดาเป็นการประกาศความจริงอันลึกในชีวิต ธรรมของพระศาสดาจึงเป็นธรรมที่ทวนกระแส

ของชีวิตปุถุชน อันไหลไปสู่ความเป็นโลกทั้งปวงอยู่เป็นนิจ การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการพยายามว่ายทวนกระแสน้ำแห่งชีวิตด้วยกำลังมือและเท้าทั้งหมดของผู้ปฏิบัติ อันมีบรมสัจธรรมเป็นที่หมาย แม้ไม่ถึงที่หมาย ก็จะได้รับผล คือความสงบเย็นของจิต ตามส่วนที่ได้ทวนกระแสขึ้นไปได้

ใคร ๆ มักจะมีความเข้าใจกันว่า สมาธิเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ มิใช่เป็นเรื่องของเด็ก ๆ หนุ่ม ๆ สาว ๆ หรือมีความสำคัญยิ่งขึ้นไปกว่านั้นว่า คนเฒ่าคนแก่ควรทำสมาธิ พระมีอายุพรรษามาก ๆ นั่นแหละจึงควรทำ มิใช่เรื่องของพระหนุ่ม ๆ เณรใหญ่ ๆ เณรน้อย ๆ ความเข้าใจอย่างนี้มีประจำอยู่ในความนึกคิดของคนโดยมาก ทั้งที่เป็นพระและมิใช่....เพราะเรื่องของคนตั้งใจอยู่ที่จะประพฤติตามใจตัว ถ้าตามใจตัวเองได้เท่าใด ก็ได้รับความสบายใจได้เท่านั้น มิได้นึกคิดว่าการปล่อยตัวไปตามอำเภอใจนั้น ในบางครั้งอาจนำให้เข้ารกเข้าพงก็ได้ จึงควรทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า สมาธิ เป็นเรื่องจำเป็นของคนทุกคน ทุกเพศทุกวัยทุกชั้น

## สมาธิคืออะไร ?

ปทานุกรมให้คำอธิบายว่า **ความตั้งมั่นแห่งจิต การติดต่อความสำเร็จ ความจัดแจง การแต่งตัว การสำรวมใจ การเพ่งเล็ง การแน่วแน่ ความตริตรองอย่างเคร่งเครียดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง**

คำอธิบายเหล่านี้ ล้วนแต่แสดงลักษณะของสมาธิให้เห็นความหมายและความสำคัญที่มีอยู่ในสมาธินั้นทั้งสิ้น เพียงแต่ความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งเป็นคำอธิบายท่อนแรก ก็มีความหมายลึกซึ้งและ

แสดงให้เห็นว่า สมาธินั้นเกี่ยวกับจิต เพราะว่าความตั้งมั่นจะมีได้ย่อมตั้งอยู่ในจิต การทำจิตให้มั่นคง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้กวัดแกว่ง ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ ไม่เกาะเกี่ยวด้วยสิ่งอื่น ไม่ให้เป็นไปตามของกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วย ตา หรือหู หรือจมูก ลิ้น กาย ใจ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ นี้ มีชื่อเรียกตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่า อินทรีย์ คำว่าอินทรีย์ แปลว่าเป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดม ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้ม กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง ใจเป็นใหญ่ในการรู้ ดู ฟัง ดม ลิ้ม ถูกต้อง รู้ เป็นหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ แต่ละอย่าง

อินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดไปสักอย่างหนึ่งก็ทำให้เป็นคนไม่สมบูรณ์ สมมติว่าตาบอดไปข้างหนึ่งก็ทำให้แลเห็นไม่ถนัด และทำให้ขาดความสวยงามไป ยิ่งกว่านั้น ถ้าบอดเสียทั้งสองข้าง ก็แลไม่เห็นอะไรเลย ทำให้ความเป็นคนบกพร่องไป และเป็นคนยังไม่เต็มที่ มิหนำซ้ำจะเรียนหนังสือกับเขาก็ไม่ได้ เพราะการเรียนหนังสือต้องใช้อินทรีย์ คือ ตา เป็นส่วนสำคัญกว่าส่วนอื่น หูก็เหมือนกัน ถ้าสมมติว่าหูหนวก ก็คงไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้ว่าเสียงของมนุษย์เป็นอย่างไร ของสัตว์เป็นอย่างไร และก็คงขจัดประโยชน์ในการเล่าเรียนไปอีกอย่าง จมูก ลิ้น กาย ถ้าพิการไปเสียก็ไร้ประโยชน์ตามหน้าที่ไปอย่างหนึ่ง ๆ และใจซึ่งเป็นอินทรีย์ที่ ๖ อันเป็นอันดับสุดท้าย ก็มีหน้าที่ประจำอยู่อย่างสำคัญ ในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ อันเกิดจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้างต้น ถ้าขาดไปเสียก็เหมือนคนหมดสติ กลายเป็นคนบ้าคนบอ เพราะไม่รู้เรื่องอะไรจะดี

หรือร้าย ทำการวิปริตผิดแปลกไปจากคนผู้มีอินทรีย์ทั้ง ๖ ครบบริบูรณ์ อินทรีย์ทั้ง ๖ ประการนี้จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ที่ทำให้เป็นคนอย่างสมบูรณ์ทีเดียว และเป็นหลักที่จะนำสมาธิให้มีได้

## การสำรวมอินทรีย์ ๖

อินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมมีอาการต่าง ๆ ตามหน้าที่ โดยปกติมีอยู่อย่างไร และย่อมดึงดูดสิ่งต่าง ๆ ได้ทุกอย่างทุกชนิดที่จะพึงเห็นด้วยตา เป็นต้น เมื่อลืมตาออกแล้วตาย่อมเห็นอะไรได้ทุกอย่างทุกชนิด เพราะตามีหน้าที่สำหรับดู ดูอะไรได้เสมอ โดยไม่เลือกว่าจะดีหรือเลว หรืองามไม่งาม รับดูได้ทั้งนั้นอย่างไม่อั้นประตู หูฟังเสียงได้ทุกอย่างทุกชนิด มิได้เรียกว่าจะเป็นเสียงอะไร เพราะไพเราะหรือไม่ไพเราะ ดังสนั่นหรือดังตามปกติ หูก็รับฟังได้ทั้งนั้นอย่างไม่อั้นประตู จมูกสูดกลิ่นได้ทุกอย่าง จะเป็นกลิ่นหอมหรือเหม็น ถ้ามีกลิ่นอะไรผ่านมาจมูกก็รับไว้ทั้งนั้นอย่างไม่อั้นประตู ลิ้นลิ้มอาหารหรืออย่างอื่นซึ่งจะมีรสเปรี้ยวหวาน มัน เค็ม เผ็ด ขม อย่างใดอย่างหนึ่ง ลิ้นก็ได้รับทั้งสิ้นอย่างไม่อั้นประตู กายจะถูกต้องสัมผัสกับอะไร ๆ ก็ได้ทั้งสิ้นอย่างไม่อั้นประตู ใจก็เช่นเดียวกันรับรู้สารพัดทุกอย่างที่เข้ามาสู่ห้วงแห่งความนึก จะเป็นอารมณ์ที่น่าชอบหรือไม่ชอบ น่าใคร่หรือไม่น่าใคร่ น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนา รับรู้ได้ทั้งสิ้นอย่างไม่อั้นประตู

เรื่องที่เป็นเช่นนี้ย่อมเป็นไปตามหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น เพราะธรรมชาติสร้างมาไว้อย่างนั้น แต่กำลังแห่งจิตใจที่เป็นผู้รับนี่สิมีความสำคัญอย่างที่สุดละ ในอันที่จะมีอาการเป็นไปตามสิ่งต่าง ๆ

เหล่านั้นหรือไม่ หากปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องราวย่อมทำให้บังเกิดความเสียหายขึ้นได้ แต่ถ้าไม่ปล่อยให้เป็นไปตามย่อมทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง การปล่อยอินทรีย์ทั้ง ๖ ให้เป็นไปตามเรื่องราวย่อมทำให้ได้รับโทษอย่างใหญ่หลวง เพราะไม่พยายามที่จะสำรวมระมัดระวังไว้ด้วยดี และอาจถึงแก่ความสิ้นชีวิตได้เพราะความประมาท

ประดุจดังได้กล่าวมาแล้ว เรียกว่าขบวนการในกายของมนุษย์นั้น เบญจขันธ์ ซึ่งแต่ละขันธ์มีอำนาจหน้าที่ต่างกัน รูปเกี่ยวกับรูป เวทนาเกี่ยวกับเรื่อง สุข - ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ สัญญาเกี่ยวกับความจำ สังขารเกี่ยวกับเรื่องว่าดี ชั่ว ไม่ดี ไม่ชั่ว วิญญาณเกี่ยวกับความรู้ ทางทวารทั้ง ๖ อนึ่ง นายแพทย์ผู้หนึ่งได้อธิบายไว้ในหนังสือชาวพุทธ ฉบับปีที่ ๕ ว่า ในศีรษะมีมันสมอง ๓ ฟ่อน คืออยู่ข้าง ๆ ละฟ่อน ส่วนฟ่อนที่ ๓ อยู่ตรงกลาง ข้างบนกลางศีรษะเป็นสีเทา ในการทดลอง ขณะผ่าตัดปรากฏว่าเมื่อเลิกมันสมองสีเทานี้ขึ้นเสียแล้ว ระบบประสาททั่วสรรพางค์กายหยุดทำงานหมดทั้งสิ้น ซึ่งก็แปลว่าประสาททวารทั้ง ๕ ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ทำการไม่รายงานสิ่งที่มากระทบไปตามหน้าที่ ๆ กฎธรรมชาติมอบหมายไว้

ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างขึ้นประกอบการวินิจฉัยของท่านผู้สนใจทั้งหลาย สมมติว่าตามองเห็นดอกกุหลาบบานสะพรั่งบนต้นที่ปลูกไว้ด้วยความทะนุถนอมเป็นอย่างดี ประสาทหัวเหาที่ดวงตาดำจะรายงานไปยังมันสมองทันที ไปเร็วยิ่งกว่าเสียงหลายร้อยเท่าพันทวี ดุจดังหนุมาณทหารเอกพระรามเหาะไปเร็ว

ลัดนิ้วมือเดียวก็ถึงที่หมายปลายทาง ส่วนมันสมองก็บอกรายงานส่งต่อไปกองบัญชาการของนามธรรมตามความเข้าใจนั้น มันสมองเป็นเพียงบุรุษไปรษณีย์ หาใช่เป็นผู้บงการโดยพลการไม่ มันสมองเป็นเพียงรูปธรรม สมองกับใจเป็นคำที่ใช้แทนกันได้เสมอ ทั้งในภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และบาลี เพราะทั้งสองสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่สุด เมื่อมันสมองอันเป็นที่รวมจุดปลายทางของประสาทต่าง ๆ บอกรายงานไปยังกองบัญชาการอันเป็นที่รวมของนามธรรมแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของสัญญาขันธ์ผู้เป็นยอดแห่งความจำ จะพิจารณาว่ารูปลักษณะตามรายงานนั้นทางโลกสมมติเรียกว่าอะไรกัน จากความจำที่เป็นผู้ชำนาญการนี้จะบอกได้ทันทีว่าเป็นดอกกุหลาบแล้วก็ส่งเรื่องต่อไปยังเวทนาขันธ์ ผู้ซึ่งมีหน้าที่พิจารณาว่าอะไรจะให้สุข อะไรจะให้ทุกข์ อะไรจะไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้สุข คือเฉย ๆ เวทนาขันธ์ผู้รับเสวยอารมณ์ จักว่า ดอกกุหลาบนั้นสวยงามเจริญตาเจริญใจจะให้ความสุขแห่งจิตใจของมวลมนุษย์เมื่อได้พบได้ชม

คราวนี้ก็เป็นหน้าที่ของสังขารขันธ์จะพิจารณาว่า ดอกกุหลาบอันมีรูปลักษณะสวยงามนั้น ดีหรือชั่ว หรือไม่ดีไม่ชั่ว และเมื่อเห็นว่าเป็นที่ยินดีแก่มวลมนุษย์ก่อเกิดอิฏฐารมณ์ให้แก่เขา ก็เป็นหน้าที่ต่อไปในฐานะผู้ปรุงแต่ง จะรายงานแก่วิญญาณขันธ์ว่าต้องนำมาประดับบ้านเรือน ห้องหับต่าง ๆ เช่น ใส่แจกัน เป็นต้น เมื่อวิญญาณขันธ์ได้รับรายงานขั้นสุดท้ายจากสังขารขันธ์ ก็มีหน้าที่พิจารณาว่า คำบอกรายงานของขันธ์ทั้งสามนั้นชอบแล้วหรือไม่ ถ้าเห็นชอบด้วยก็จะแจ้งไปยังมันสมองให้สั่งการตามประสงค์ มันสมองก็จะให้มือไปตัดดอกกุหลาบมาปักแจกันตามประสงค์ของวิญญาณขันธ์ และเพราะมือเป็น

รูปขันธ์ กับทั้งประสาทหัวเหาในดวงตาดำก็เป็นรูปขันธ์ จึงกล่าวได้ว่า ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นผู้ดำเนินการร่วมกันในกายมนุษย์ แต่การที่ได้ดอกกุหลาบมาประดับห้องให้สวยงามนั้น เป็นโลภะตามปรมัตถธรรม นักปฏิบัติต้องพิจารณาแต่เพียงว่าสิ่งที่หัวเหาในดวงตาดำเห็นนั้นเป็นเพียงสี จะสีอะไร มีลักษณะอย่างไรก็ช่างเถิด เมื่อประสาทหัวเหารายงานผ่านมันสมองไปยังกองบัญชาการนามธรรม (สัญญา เวทนา สังขาร วิญญาณ) แต่เพียงเท่านี้ผู้มีอำนาจสูงสุดในกายมนุษย์ คือ สติสัมปชัญญะ ก็จะบงการทันทีว่า อย่าไปแยแสอะไรกับมัน เมื่อเช่นนี้อิฏฐารมณ์ก็ไม่เกิด ไม่เป็นโลภะ ไม่ก่อให้เกิดกิเลส วิญญาณ-ขันธ์ก็จะไม่สั่งผ่านมันสมองให้รูปขันธ์ คือมือ ไปเด็ดดอกกุหลาบมาประดับห้องรับแขกดังกล่าวข้างต้นอยู่ในสังโยชน์ ๑๐ เรียกว่า กามราคะสังโยชน์ เกิดขึ้นแก่ผู้ยินดีต่ออิฏฐารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งกรณีนี้เกิดขึ้นทางจักขุทวาร ตรงกันข้ามกับกามราคะสังโยชน์ ก็คือปฏิฆะสังโยชน์อันเกิดขึ้นแก่ท่านผู้โกรธในขณะประสบอนิฏฐารมณ์ เช่นหัวเหาในดวงตาดำเห็นอุจจาระหรือสุนัขเน่า ประสาทหัวเหาจะรายงานผ่านมันสมองไปยังกองบัญชาการของนามธรรม ก่อให้เกิดความโกรธสั่งการให้รูปธรรม คือ มือ จัดเอาไปทิ้งและแช่งชักหักกระดูกผู้ที่มาปล่อยอุจจาระหรือสุนัขเน่าไว้ ณ ที่นั้น แต่ตามปรมัตถ-ธรรมแล้ว สติสัมปชัญญะจะเข้าควบคุมบงการนั้น เพียงแต่ที่เห็นอย่างหนึ่งเท่านั้น อย่าไปยินดียินร้ายว่าเป็นของเน่าของเหม็น เพราะในร่างกายของมนุษย์ก็เป็นสิ่งเหล่านี้อยู่เต็มเปา จะไปโกรธไปเกลียดมันทำไมกัน ขอให้ผ่านไปด้วยความสงบ

เพื่อประโยชน์ให้เข้าใจง่าย ข้าพเจ้าขออุปไมยดังนี้

สมมติว่า

๑. ร่างกายเท่ากับเป็นค่ายทหาร

๒. ตัวกิเลส คือศัตรูผู้จะเข้ามาย่ำยี

๓. ค่ายทหารนั้นมีประตูเป็นด่านประจำอยู่ ๕ ด่าน ด่านจักขุ ด่านโสตะ ด่านฆานะ ด่านชิวหา ด่านกายา

ก. ด่านจักขุนั้นมีพันตรีหัวเหาเป็นผู้บังคับบัญชากองพันหัวเหา

ข. ด่านโสตะมีพันตรีวงแหวนเป็นผู้บังคับกองพันวงแหวน

ค. ด่านฆานะ มีพันตรีกีบแพะเป็นผู้บังคับบัญชากองพันกีบแพะ

ง. ด่านชิวหามีพันตรีกลีบดอกบัว เป็นผู้บังคับบัญชากองพันปลายกลีบบัว

จ. ด่านกายามีพันตรีแผ่นปุยฝ้ายเป็นผู้บังคับบัญชากองพันแผ่นปุยฝ้าย

ฉ. ค่ายทหารนี้ มีหอรบเป็นหอคอยฟังเหตุการณ์ มีพันตรีมโน ซึ่งที่แท้เป็นเหมือนพลเอกวิญญาณ เป็นผู้บังคับบัญชากองพันวิทยุ โทรทัศน์ ฟังเหตุการณ์ความเคลื่อนไหวของศัตรู (ตัวกิเลส) โดยตรง

๔. กองเสนาธิการ มีพลตรีมันสมองเป็นผู้บังคับบัญชา

๕. กองบัญชาการ มีพลเอกวิญญาณเป็นผู้บัญชาการใหญ่และ

ก. มีพลโท สัญญา เป็นที่ปรึกษาเทคนิค ทางสังเกตจดจำ

ข. มีพลโท เวทนา เป็นที่ปรึกษาเทคนิค ทางการพิจารณาว่าอะไรเป็นสุข-เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คืออะไรจะก่อเกิดอิฏ-

ฐารมณ์ หรือก่อเกิดอนิฏฐารมณ์ หรือจะเป็นกลาง ๆ ไม่ก่อเกิดความยินดียินร้าย เป็นอุเบกขา

ค. มีพลโท สังขาร ํ เป็นที่ปรึกษา มีหน้าที่พิจารณาว่าอะไรดีหรืออะไรชั่ว สมควรจัดประการใด แก่เหตุการณ์นั้น ๆ

ง. พลเอก วิญญาณ ํ มีอำนาจหน้าที่จะบงการให้จัดอย่างไร ในเมื่อได้รับรายงานของท่านที่ปรึกษาทั้งสามนั้นแล้ว และสั่งงานไปตามที่เห็นชอบ

๖. กองบังคับการ มีพลโท รูป เป็นผู้บังคับบัญชาทหารที่จะดำเนินการตามคำบงการของพลเอก วิญญาณ ํ ซึ่งส่งผ่านมาทางพลตรีมันสมอง ผู้เป็นใหญ่ในกองเสนาธิการ

๗. อย่างไรก็ดี ยังมีจอมพลสติ สัมปชัญญะ ผู้บังคับบัญชาการสูงสุด ควบคุมดูแลทั่วไปซึ่งค่ายทหารนั้น และเมื่อตัวกิเลสอันเป็นศัตรูใหญ่ยกทัพมาย่ำยีฉะนี้แล้วท่านจอมพลอาจสั่งยับยั้งคำบงการของกองบัญชาการ ในเมื่อพิจารณาเห็นว่าความจริงแท้คือ สัจจะ ซึ่งจะประจักษ์ว่าตัวกิเลสแสดงเป็นตัวศัตรูนั้น ที่แท้คือมายาเท่านั้นเองจะมาทำอะไรไม่ได้จริงจัง หากว่าในค่ายทหารนั้นตั้งมั่นอยู่เฉย ๆ ค่ายทหารคือกายมนุษย์นั้นจะไม่มีจอมพลผู้บังคับบัญชาการสูงสุดเลย เว้นไว้แต่มนุษย์ผู้นั้นจะเป็นผู้ปฏิบัติ ก่อเกิดสติสัมปชัญญะ ควบคุมพลเอกวิญญาณ ํไว้ได้ หรือนัยหรือปฏิบัติได้ปัญญาอันแจ้งปราศจากโลภ โกรธ หลงทั้งหลายเหล่านี้ กล่าวว่าเป็นขบวนการในกายมนุษย์ซึ่งข้าพเจ้าสมมติเทียบเคียงดังค่ายทหาร

คราวนี้จะดำเนินเรื่องให้เห็นว่า กายมนุษย์อันยาววาหนาคืบนี้สมมติว่าเป็นค่ายทหาร มีขันธ์ ๕ สมมติเป็นนายทหารประจำค่าย

ได้ปฏิบัติอำนาจหน้าที่กันอย่างไร ตัวอย่างเช่น มีความเคลื่อนไหวของกองทหารศัตรูตรงมายังค่ายนั้น พลตรีหัวเหาจะรายงานไปยังพลตรีมันสมองทันทีที่ได้เห็นเหตุการณ์ พลตรีมันสมองจะบอกรายงาน (ไม่แสดงความเห็นอย่างไร) ไปยังกองบัญชาการ (นามธรรม) พลโทสัญญา ได้ทราบรายละเอียดเช่นนั้น ก็จะกล่าวฐานะผู้เคยจดจำได้ว่ากิริยาอย่างนี้ศัตรูจะเคลื่อนทัพเข้าโจมตีค่ายของเรา พลโทเวทนา จะรายงานต่อไปว่า อย่างนี้จะก่อให้เกิดทุกข์ เดือดร้อนแก่ค่ายของเรา พลโทสังขารํ จะแสดงความเห็นเสนอพลเอกวิญญาณํว่า อย่างนี้ไม่ดีแน่ ควรยกพลทหารเข้าปะทะข้าศึกให้ทันท่วงที ตีทัพศัตรูให้แตกพ่ายไป พลเอกวิญญาณํ เมื่อเห็นชอบด้วยก็จะบงการไปยังพลตรีมันสมองให้แจ้งแก่พลโท รูป เพื่อนำทหารออกไปสู้กับศัตรู แต่ถ้าหากไปค่ายทหารอันยาววาหนาคืบนั้นเป็นมนุษย์ที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้วก็จะเกิดปัญญา รู้ความจริงแท้คือสัจจะ มีจอมพลสติสัมปชัญญะคอยคุมว่าอย่ายกพลทหารไปรบราฆ่าฟันกันเลย เพียงแต่ตั้งมั่นอยู่ในค่ายเตรียมพร้อมไว้ให้ดี ศัตรูคือตัวกิเลสก็จะไม่กล้ำกรายเข้ามาย่ำยีได้ แพ้ภัยไปเอง

ส่วนทางด่านอื่น เช่นค่ายของพันวงแหวนนั้น เมื่อได้ยินเสียงลูกระเบิด หรือเสียงยิงปืนของข้าศึกศัตรู พันตรีวงแหวนก็คงจะรายงานเกิดผลทำนองเดียวกัน ทางด่านกองพันกีบแพะหรือด่านกองพันกลีบดอกบัว ทางด่านกองพันแผ่นปุยฝ้ายก็ไม่แตกต่างกันไปเป็นอย่างอื่น เว้นเสียแต่ทางหอคอยกองพันวิทยุนั้น พันตรีมโนได้รับข่าวโดยตรงแล้ว พลเอกวิญญาณํอาจสั่งการผ่านพลตรีมันสมองทันที โดยไม่ฟังความเห็นพลโทที่ปรึกษาทั้งสาม ดังกล่าวมานั้น

แต่จอมพลสติสัมปชัญญะอาจควบคุมยับยั้งเช่นกรณีอื่นได้ทั้งหลายเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าในกายมนุษย์นี้มีขบวนการอันหนึ่งที่จะดำเนินการต่าง ๆ ไม่ใช่ตัวตนของเราดอก ที่ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ กล่าวสั้น ๆ ก็คือขันธ์ ๕ นั่นแหละเป็นผู้ดำเนินการ หรือพูดโดยย่อก็ได้แก่รูปนามนั่นเอง หาใช่เรา ใช่เขา ใช่ตัวใช่ตนไม่ เมื่อมีปัญญารู้ทะลุปรุโปร่งเช่นนี้ ก็ละสักกายทิฏฐิได้อย่างแน่นอน ท่านจึงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พิจารณาที่รูปนาม ในกายยาววาหนาคืบนี้ ซึ่งอริยสัจสี่ คือทุกข์ สมุหทัย นิโรธ มรรค เกิดตรงนี้เอง

## วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อ

สมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลก่อน

๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺ ถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ

ข้าแต่ผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งมรรคผลนิพพาน ต่อไป

๗. แผ่เมตตา

อหํ สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่าน จงเป็นผู้ถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

อทฺธุวํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นโชคอันดี ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจะอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวก ได้ดำเนินไปแล้วเข้าสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

อิมาย ธมฺมานุ ธมฺม ปฏิปตฺติยา

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยเทอญ.

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

## วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

๑. **การเดินจงกรม** ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา สำรวมจิต ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า **ยืนหนอ...**ช้าๆ ๕ ครั้ง โดยเริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า **ยืน...** สำรวมจิตเอาสติตาม วาดมโนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า **หนอ...** จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น ๑ ครั้ง จากนั้นกำหนด

กลับขึ้น คำว่า**ยืน...** กำหนดจากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า **หนอ...** กำหนดจากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็น ๒ ครั้ง กำหนดกลับไป, กลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สำรวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย แล้วลืมตาขึ้น ค่อยๆ ก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้าเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป

**การเดิน** ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินอย่างเดียว ให้กำหนดว่า **ขวา... ย่าง... หนอ...,ซ้าย...ย่าง... หนอ...** ก่อนจะเดินให้สำรวมจิตอยู่ที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไปแล้วกำหนดในใจ คำว่าขวา... ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้นกำหนด **ย่าง...** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าๆ โดยให้สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าเสร็จ หยุดค้างไว้โดยเท้ายังไม่เหยียบพื้น พอกำหนดคำว่า **หนอ...** ให้ค่อยๆ วางเท้าลงให้ถึงพื้นโดยปลายเท้าและส้น

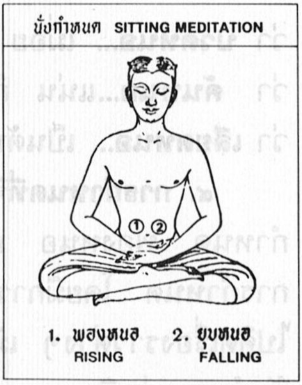
เท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น จากนั้น สำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดว่า **ซ้าย... ย่าง... หนอ...**สลับกันเช่นนี้เรื่อยๆ ไป การเดินให้เดินช้าๆ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก

เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด **ยืน... หนอ...** ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นให้ลืมตา ก้มหน้าลงมองดูปลายเท้า เพื่อทำท่ากลับต่อไป

**ท่ากลับ** การกลับกำหนดว่า **กลับ... หนอ...** ๔ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๔๕ องศา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ**... โดยให้สติอยู่ที่ส้นเท้าขวา เมื่อได้ ๔๕ องศาแล้ว ก็ค่อยๆ วางปลายเท้าขวาลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๒ เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า กลับ... โดยให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายที่เคลื่อนไหว แล้วค่อยๆ วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อทำครบ ๔ ครั้ง จะได้ ๙๐ องศา ซึ่งอยู่ในท่ากลับหลังหันพอดี

จากนั้นให้กำหนด **ยืน... หนอ...** ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง จากนั้นลืมตา ก้มหน้ามองดูปลายเท้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. **การนั่ง** กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงสถานที่จะนั่ง ให้กำหนด **ยืน... หนอ...** อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า **ปล่อยมือหนอ...** ช้าๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่ง




ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง เช่น **ย่อตัวหนอ... ท้าวพื้นหนอ.. คุกเข่าหนอ.... นั่งหนอ...** เป็นต้น

**วิธีนั่ง** ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่ท้องพองยุบเวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า **พองหนอ...** ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า **ยุบหนอ...** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพองการยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

๓. **การกำหนดที่เวทนา** เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง สำหรับในชั้นแรกนี้อาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่ายคือ อาการที่ไม่พอใจที่เรียกว่าทุกขเวทนา เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แน่น เสียดต่างๆ เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินก็ตาม หรือนั่งก็ตาม กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทิ้งการกำหนดเดินและนั่งเสียก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า **เจ็บหนอ...** ปวด ก็กำหนด

ว่า **ปวดหนอ...** เมื่อย ก็กำหนดว่า **เมื่อยหนอ...** คัน ก็กำหนดว่า **คันหนอ...**แน่น ก็กำหนดว่า **แน่นหนอ...** เสียด ก็กำหนดว่า **เสียดหนอ...** เป็นต้น

๔. **การกำหนดที่จิต** ในขณะกำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่การกำหนด โดยมีการแลบออกจากกรรมฐาน ที่กำหนดอยู่นั้นไปคิดเรื่องราวต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า **คิดหนอ...** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แล้วกลับมากำหนดที่การเดิน หรือ พองยุบต่อไป การที่จิตแลบไปคิดเรื่องต่างๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใด ให้กำหนด **คิดหนอ...**ทันที บางทีขณะนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น จิตอาจเกิดความพอใจ ยินดี หรือไม่พอใจต่ออารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ โดยไม่ได้กำหนดรู้อยู่ในกรรมฐาน คือ พองหนอ ยุบหนอ ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ กำหนดตามสภาวะของอารมณ์ที่เป็นไปในขณะนั้นตามความเป็นจริงว่า **ดีใจหนอ... เสียใจหนอ... โกรธหนอ...**เป็นต้น

๕. **เวลานอน** เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า **นอนหนอ...ๆๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า **พองหนอ... ยุบหนอ...** ต่อไป หรือจนกว่าจะหลับ

เมื่อตื่น ก่อนลืมตา ให้กำหนดว่า ตื่นหนอ... แล้วกำหนดรู้ที่ท้องว่า**พองหนอ... ยุบหนอ...** สักครู่หนึ่ง แล้วกำหนดลืมตาและการลุกขึ้นนั่งต่อไป

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

**หมายเหตุ** การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

**และให้กำหนดทวารทั้ง ๕** ได้แก่ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย**

๑. เวลา**ตาเห็นรูป** ให้กำหนดว่า **เห็นหนอๆ** ตั้งสติไว้ที่ตา

๒. เวลา**หูได้ยินเสียง** ให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ** ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลา**จมูกได้กลิ่น** ให้กำหนดว่า **กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ** ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลา**ลิ้นได้รส** ให้กำหนดว่า **รสหนอ รสหนอ** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลา**กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง** ให้กำหนดว่า **ถูกหนอ ถูกหนอ** ให้ตั้งสติไว้ที่ตรงถูก

ทำไมต้องกำหนดจิต และตั้งสติเช่นนั้น เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ใต้บังคับ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น หูได้ยินเสียง ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนด หรือพิจารณาตามเป็นจริงแล้ว เป็นโมหะ ตาเห็นรูปก็เช่นเดียวกัน จมูกได้กลิ่น ก็เช่นเดียวกัน ลิ้นได้รสก็เช่นเดียวกัน

ขอจบข้อปฏิบัติเล่ม ๑ ไว้แต่เพียงนี้

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ ฉตฺตํ มหนฺตํ วิยํ วสฺสกาเล

ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเหมือนร่มใหญ่ในฤดูฝนฉะนั้น

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ทั้งสามอย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกันจึงจะยังพระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนาสถาพรต่อๆ ไปตลอดกัลปาวสานต์

ปริยัติ ได้แก่การเรียนรู้พระสูตร พระวินัย และพระอภิธรรม เพื่อนำไปปฏิบัติธรรม ปฏิบัติ ได้แก่การลงมือปฏิบัติตามความรู้ที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมานั้น เพื่อพิสูจน์ความจริงคือสัจจธรรม และเพื่อบรรลุผล คือ สันติ ปฏิเวธได้แก่การรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นผลแห่งการปฏิบัติ อันนี้แหละเป็นแก่นแท้แห่งพระศาสนา

ปริยัติ เปรียบเหมือนการได้มะพร้าวทั้งลูก

ปฏิบัติ เปรียบเหมือนการปอกเปลือกมะพร้าวออกจนถึงกะลา

ปฏิเวธ เปรียบเหมือนการเจาะกะลามะพร้าว จนถึงเนื้อแล้วบริโภคเนื้อในของมะพร้าวฉะนั้น

สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ขอจงพากันพยายามบำเพ็ญคุณธรรมทั้งสามนี้ ให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น ในขันธสันดานของตนทุกๆ คนเถิด ท่านจะได้ประสบความสุขกาย สบายใจในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ทั้งภพนี้และภพหน้า

# หลักธรรม ของผู้ครองเรือน

อันวิถีแห่งการครองเรือนนั้น ย่อมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งหนักหนา มิใช่เป็นการง่าย ๆ เราจะเห็นว่ามิเป็นการยากอะไรนั้น หาได้ไม่ก็น่าจะเป็นอยู่บ้าง ในเมื่อเรามองดูเหลี่ยมชีวิตของผู้ครองเรือนโดยไม่แยบคาย แต่ถ้าเราพิจารณาดูให้ซึ้ง เราก็จะมองเห็นแง่ที่เราควรจะคิดมิใช่น้อย เพียงในหย่อมแห่งมนุษย์ชนหย่อมเดียวเท่านั้น การดำเนินชีพของเขาก็ไม่เหมือนกันแล้ว บางครอบครัวร่ำรวยเจริญด้วยทรัพย์แต่อีกแห่งหนึ่งแสนจะเดือดร้อนหากินไม่พอเลี้ยงอาตมา หรือบางครอบครัว หรือบางคนเคยเจริญแล้วแต่กลับต้องเสื่อมลงปลายมือรักษาความเจริญของตนไปไม่ตลอดได้ ที่วิถีชีวิตของมนุษย์ไม่เสมอภาคกันเช่นนั้น ก็เพราะเนื่องจาก

ก. ไม่ฉลาดในการครองเรือนบ้าง

ข. ปล่อยให้ผีแห่งการพนันเข้าสิงบ้าง

ค. คบเพื่อนชั่วบ้าง

เหล่านี้เป็นต้น บางท่านอาจไม่รู้อยู่ในเกณฑ์เหล่านี้ แต่ประกอบการงานไม่เจริญได้ พึงเข้าใจว่าการกระทำของผู้นั้น ยังไม่สมแก่ผลที่ควรได้ คือทำโดยย่อหย่อนบ้างไม่ถูกกาลเทศะบ้าง ผลจึงไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยได้เลย ถ้าผู้ครองเรือนเป็นคนฉลาดรู้จักหลีกเลี่ยงเหตุอันจะทำให้การครองเรือนต้องล่มจม ประกอบเหตุอันจะทำให้ชีวิตของตนประสบความเจริญแล้ว การครองเรือนก็จะมีแต่ความสมบูรณ์ไม่ตกอับโดยแท้

เพื่อให้วิถีชีวิตแห่งการครองเรือนได้เป็นไปโดยราบรื่นไพบูลย์ ข้าพเจ้าจะได้นำหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนบางอย่าง อันจำจะต้องประพฤติบ้าง จำต้องเว้นบ้างมาแสดงแก่ท่าน โดยเป็นกิจที่ท่านฝ่าฝืนหรืองดเว้นไม่ประพฤติแล้ว การครองเรือนก็ยากที่จักถึงความเจริญได้

โทษอะไรบ้าง ที่ท่านผู้ครองเรือนพึงเว้น และคุณอะไรบ้างที่ควรประพฤติ ข้าพเจ้าได้นำมาวางเป็นหลักดังต่อไป:-

## โทษที่ผู้ครองเรือนพึงเว้น

อบายมุข ๔ อย่าง

ก. อิตฺถีธุตฺโต ความเป็นนักเลงหญิง

ข. สุราธุตฺโต ความเป็นนักเลงสุรา

ค. อกฺขธุตฺโต ความเป็นนักเลงการพนัน

ง. ปาปมิตฺโต ความคบคนชั่วเป็นมิตร

อบายมุข หมายถึงปาก หรือทางแห่งความเสื่อม หรือเหตุเครื่องฉิบหาย ตรงกันข้ามกับอบายมุขแปลว่าปากหรือทางแห่งความเจริญซึ่งถือเอาความก็ได้แก่เหตุเครื่องเจริญนั่นเอง อบายมุข ๔

พระพุทธเจ้าได้แสดงแก่ อุชชยะพราหมณ์ โดยความเป็นโทษอันชนผู้ครองเรือนพึงเว้น เพราะแต่ละข้อ เมื่อใครประพฤติแล้ว ก็ย่อมเป็นไปเพื่อความฉิบหายแห่งตระกูลวงศ์ และแก่ตนผู้กระทำโดยส่วนเดียว พึงทราบโทษของอบายมุขนั้น ๆ ดังนี้

**ก. ความเป็นนักเลงหญิง**

คนผู้เป็นนักเลงหญิงนั้น ถ้าเมื่อมีใจจดจ่ออยู่ในหญิงที่ตนมุ่งหวังแล้ว จำต้องหมั่นไปมาหาสู่ จำต้องจ่ายทรัพย์เพื่อบำรุงนาง เพื่อให้หญิงรักใคร่ ถ้าเป็นหญิงมีคู่รักอยู่อาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่เสียชีวิตก็ได้ บางคนถึงกับเสียการงานที่ตนควรได้ หากเป็นหญิงเสเพลหากินในทางค้าประเวณีอาจเป็นทางให้เกิดโรคก็ได้ถ้าเป็นหญิงมีสามี อาจทำให้ต้องทะเลาะวิวาทเป็นอันตรายแก่ชีวิตก็ได้

**ข. ความเป็นนักเลงสุรา**

คนผู้เป็นนักดื่มนั้น เมื่อติดเสียจนถอนตัวไม่ได้แล้ว จำต้องจ่ายทรัพย์ซื้อกิน เมื่อทรัพย์หมดไปก็ทำให้หากินในทางทุจริตผิดกฎหมาย เช่น ทำเหล้าเถื่อน ต้องหลบหลีกทำ หลบหลีกกิน หาความสบายไม่ได้ ถ้าถูกจับก็ต้องถูกฟ้องร้อง ถูกขังเสียชื่อเสียง เสียวงศ์ตระกูล หมดความนับถือของคนทั้งหลาย เราคงเห็นคนดื่มเหล้า เมื่อดื่มเข้าไปแล้วหาดีอะไรไม่ได้ คล้าย ๆ กับคนบ้าพูดจาอ้อแอ้ นักดื่มบางคนถึงกับถูกทำร้ายก็มี

**ค. ความเป็นนักเลงการพนัน**

คนผู้เป็นนักเลงการพนันนั้น จำต้องใช้ทรัพย์ของตน บางแห่งเกิดโกงถึงกับตีกันต่อยกัน เป็นความยังโรงศาลก็มี และอาจต้องติดคุกติดตะรางก็มี ถ้าเป็นการพนันเถื่อนต้องหลบหนีเล่น หาก

เจ้าหน้าที่จับได้ก็ต้องถูกกักขัง ถูกปรับถูกจำ ทำให้เสียเงินเสียทองอีก ผู้ชนะก็ย่อมก่อเวร ผู้แพ้ก็ระทมทุกข์ทำให้เป็นเวรแก่กัน เดือดร้อนทั้งกาย ทั้งใจ หาความสบายไม่ได้

**ง. ความคบคนชั่วเป็นมิตร**

คนผู้คบคนชั่วเป็นมิตรนั้น ถึงจะมีนิสัยดีอย่างไร ก็อาจกลับกลายนิสัยนั้นให้เลวลงได้ มีสุภาษิตกล่าวไว้ว่า **ยํเวเสวติตาทิโส คบคนใดก็เป็นคนเช่นนั้นแล** ถึงแม้คนชั่วจะไม่แนะนำให้ทำชั่วเราต้องทำจนได้ เพราะการเคยชินในการเสวนากันเป็นปัจจัย ถึงเราจะไม่ดื่มเหล้า โลกก็ต้องเหมาเอาว่าเป็นนักดื่ม เพราะอะไร เพราะเพื่อนของเราเป็นนักดื่ม เราไม่เคยทำโจรกรรม เราอาจทำได้ในเมื่อคบกับนักเลงโจรกรรม

ผู้หวังความเจริญแห่งโภคทรัพย์ พึงเว้นโทษดังกล่าวมา ด้วยความประพฤติดังนี้

ก. นอิตฺถีธุตฺต ไม่เป็นนักเลงหญิง

ข. นสุรา ธุตฺต ไม่เป็นนักเลงสุรา

ค. น อกฺข ธุตฺต ไม่เป็นนักเลงการพนัน

ง. กลฺยาณมิตฺต คบคนดีเป็นมิตร

## คุณที่ควรประกอบ
## สัมปทา ๔ อย่าง

การงดเว้นโทษดังกล่าวมา หาเป็นการเพียงพอที่จะทำให้สมบัติสมบูรณ์ได้ไม่ จึงควรที่ผู้ครองเรือนจำต้องประกอบสมบัติ ๔ อย่างดังต่อไปนี้

ก. อุฏฺฐานสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น

ข. อารกฺขสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา

ค. กลฺยาณมิตฺตตา คบคนดีเป็นมิตร

ง. สมชีวิตา เลี้ยงชีพโดยสมควร

สัมปทา ๔ อย่าง สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ อุชฺชยะพราหมณ์โดยความเป็นกิจที่ผู้ครองเรือนควรประกอบ เพื่อความเป็นทางไหลหลั่งมาแห่งโภคทรัพย์ ยศ ไมตรี ซึ่งเป็นผลที่บุคคลปรารถนา ๑ ตนผู้ทำให้บริบูรณ์ในสัมปทา ๔ อย่าง ได้ชื่อว่ายึดไว้ได้ซึ่งประโยชน์ในภพนี้ และตั้งตนได้ในปัจจุบัน พึงทราบอธิบายดังนี้

**ก. ถึงพร้อมด้วยความหมั่น**

กิจที่พึงทำเป็นเบื้องต้น และเป็นที่ตั้งก็คือ ความหมั่นความขยันแต่พึงเข้าใจว่าต้องหมั่นในทางที่ดีจึงจะให้คุณ ความหมั่นเพียรเป็นเครื่องพยุงจิตในอันประกอบการงานมิให้ท้อถอย ได้ชื่อในบาลีเป็นหลายประการ โดยลักษณะเป็นต้นว่า **อุฏฐานะ** เพราะเป็นเหตุไม่นั่งนิ่ง **วิริยะ** เพราะเป็นเหตุแกล้วกล้า **อุตสาหะ** เพราะเป็นเหตุอาจหาญ **ธิติ** เพราะเป็นเหตุมั่นคง **อฏฐิติ** เพราะเป็นเหตุไม่หยุด **วายามะ** เพราะเป็นเหตุซักไป **ปรกฺกมะ** เพราะเป็นเหตุก้าวหน้า **อปฺปฏิวานิ** เพราะเป็นเหตุประคองใจไว้ ความหมั่นดังว่ามา เมื่อเข้าหนุนในกิจการใด ๆ ย่อมเสริมกิจนั้นให้แรงขึ้นทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว

แท้ที่จริงไม่ว่าสิ่งไร ถ้ารู้จักใช้ก็ให้คุณ ไม่รู้จักใช้ก็ให้โทษ เช่น อาหารที่นิยมเป็นของกิน ถ้ารู้จักกินแต่พอดีและของดี ก็ให้คุณ และกินมากเกินไปหรือของบูดของแสลงก็กลายเป็นของให้โทษ ฉันใด ความเพียรก็ฉันนั้น ที่ประกอบชอบก็ย่อมให้สำเร็จประโยชน์แก่ชน

ทุกหมู่เหล่า คนใช้ของจุลกะเศรษฐีมีความหมั่น ขยัน และรู้จักประกอบการค้าขายให้ต้องกาลเทศะ ก่อร่างสร้างตัวขึ้นในไม่ช้าต่อมาก็กลายเป็นเศรษฐีมั่งมีเงินทอง

**ข. ถึงพร้อมด้วยการรักษา**

คนผู้ครองเรือน เมื่อหมั่นขยันทำการงานโดยชอบธรรม ก็เป็นทางเจริญแห่งโภคทรัพย์ได้แล้ว แต่ถ้าขาดระวังรักษาในทรัพย์สมบัติ หรือในตำแหน่งหน้าที่ ก็อาจล่มจมและเสื่อมเสียได้ไม่ถึงความเจริญยิ่งขึ้นไป ดังนั้นจึงต้องสมบูรณ์ด้วยการรักษาอีกโสตหนึ่ง

ความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง และแตกสลายในที่สุด เป็นสภาพของสังขารก็จริงอยู่ ก็แต่ว่าพัสดุสิ่งของที่เจ้าของรู้จักถนอมรักษาย่อมถาวร เป็นเครื่องอุปกรณ์แห่งชีวิตไปได้นานตลอดกาลอันควร อันจะด่วนปล่อยให้ย่อยยับไปจนหาชิ้นหาอันมิได้นั้นมิใช่ปราชญ์จะสรรเสริญ เพราะไม่เป็นไปเพื่อความเจริญทั้งในทางโลกทางธรรม สิ่งที่ฉิบหายไปแล้วก็ยากที่จะทำคืนได้ แม้การงานที่ได้อาศัยทำเป็นการเลี้ยงชีพ ถ้าล้มละลายหลุดมือไปแล้ว ย่อมหมดทางกว่าจะได้เหมาะเช่นนั้นก็ยากอยู่ เหตุฉะนั้นการระวังรักษาจึงเป็นหลักอันสำคัญที่ผู้ครองเรือนจะเว้นมิได้

**ค. คบคนดีเป็นมิตร**

คนผู้ตั้งตนไว้ด้วยความหมั่น ประกอบด้วยการรักษาเป็นอันดีแล้ว ถ้าคบเพื่อนชั่ว ถูกยั่วยุในทางผิด ประกอบกิจผลาญตน อาจกลายเป็นทุรชนจรต่อไปก็ได้ จึงจำต้องอาศัยการเสวนะกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยอีกโสดหนึ่ง

ลักษณะแห่งคนดีคนชั่ว ท่านแสดงไว้ในพาลบัณฑิตสูตรว่า คนผู้มีกายวาจาใจไม่สะอาดคือทางกายก็ฆ่าสัตว์เป็นต้น ทางวาจาก็พูดเท็จเป็นต้น และทางใจก็คิดโลภเป็นต้น จัดว่าเป็นคนพาลหรือคนชั่วเป็นต้น ส่วนผู้ประพฤติตรงกันข้ามจัดว่าเป็นคนดี

การที่คบคนคลุกคลีอยู่ด้วยกัน ย่อมผันแปรอัธยาศัยของฝ่ายอ่อนให้ผ่อนตามฝ่ายกล้าได้โดยที่สุด ต้นไม้ไร้วิญญาณอาศัยการเกี่ยวพันแห่งกิ่งและราก ต่อนานเวลา ยังอาจพาเอารสของไม้ชนิดให้ผิดเดิม กลายเป็นรสของไม้อีกชนิดหนึ่งไปได้ จะกล่าวไปไยถึงการสมาคมของมนุษย์ชนเล่า คบคนดีมีแต่ชี้ความเจริญให้ ในยามประมาทพลาดพลั้งยังได้รับความช่วยเหลือ เมื่อมีภัยก็เป็นที่พึ่งพำนักได้ และไม่ละทิ้งในยามวิบัติ ท่านจึงว่า คบคนดีเป็นศรีแก่ตัว การคบคนก็เป็นหลักสำคัญอันหนึ่งที่ผู้ครองเรือนจำต้องสังวรระวัง เพราะถ้าพลาดพลั้งก็เป็นทางวินาศแห่งโภคทรัพย์และแก่ตนเองได้

**ง. เลี้ยงชีพโดยสมควร**

ผู้ตั้งตนได้ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวมา ถ้ายังเป็นคนเขลา ไม่รู้จักจับจ่ายใช้ทรัพย์ให้สมควรแก่ทรัพย์ที่หาได้แล้ว การครองเรือนก็อาจจักถึงความล่มจม ตั้งอยู่ไม่ติดได้ เพราะโทษแห่งการไม่รู้จักใช้สอย ก็แรงไม่น้อยอยู่เหมือนกัน จึงควรที่ผู้ครองเรือนจำจักกวดขันการใช้จ่ายทรัพย์ในการเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อีกโสตหนึ่ง

จริงอยู่ ทรัพย์ย่อมเป็นของควรถนอมรักษา แต่มิใช่ว่าหวงแหนเก็บไว้ให้หนักกระเป๋าเฉย ๆ ไม่ใช้เลย หรือใช้อย่างกระเบียดกระเสียรฝืดเคือง จนแทบไม่รู้สึกถึงประโยชน์ของทรัพย์ว่าเป็นเช่นไร ชื่อว่า

ทำทรัพย์ให้ไร้ผล ประหนึ่งแผ่นกระเบื้องซึ่งมีประโยชน์น้อยที่สุด แต่ก็ไม่ควรนึกว่าทรัพย์เป็นของสำหรับจับจ่ายใช้สอยอย่างเดียว แล้วตั้งหน้าใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายไม่แลเหลียวถึงทางได้เพราะทรัพย์มีราคากว่ากระเบื้อง การใช้เปลืองโดยไร้ผล จึงมิบังควรเลย ก็ความพอดีที่เรียกว่ามัธยัสถ์นั่นเอง ย่อมชอบด้วยประการทั้งปวง กิริยาที่ไม่รู้จักประมาณในการจ่าย เป็นเหตุตั้งอยู่นานไม่ได้แห่งตระกูลอันมั่งคั่งอย่าง ๑ ท่านจึงสอนให้แบ่งทรัพย์ไว้ว่าคนผู้ครองเรือนพึงแบ่งโภคะโดยส่วน ๔ คือ พึงบริโภคใช้สอยส่วน ๑ ประกอบการงาน ๒ ส่วน เก็บส่วนที่ ๔ ไว้ ด้วยตั้งใจว่า เมื่ออันตรายเกิดขึ้นเราจักได้ใช้สอยทรัพย์นั้น ก็หลักของการใช้ทรัพย์ ท่านสุนทรภู่กล่าวไว้เป็นคำกลอนอย่างน่าฟังดังนี้

| | |
|---|---|
| **มีสลึงพึงประจบ** | **ให้ครบบาท** |
| **อย่าให้ขาดสิ่งของ** | **ต้องประสงค์** |
| **ถ้ามีน้อยใช้น้อย** | **ค่อยบรรจง** |
| **อย่าจ่ายลงให้มาก** | **จะยากนาน** |

## สังคหวัตถุธรรม

อันการประพฤติปฏิบัติที่กล่าวมา เมื่อผู้ครองเรือนดำเนินตามได้แล้วก็ย่อมเป็นทางแห่งการตั้งตนได้ในปัจจุบัน แต่นั้นพึงบำเพ็ญธรรมแก่เพื่อนมิตรสหาย ซึ่งจะเป็นมูลให้จูงใจของมิตรสหายนิยมรักใคร่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือแก่ครอบครัว เพราะหลักมีอยู่ว่า คนเรานั้นจะอยู่โดยลำพังแต่ผู้เดียวหาได้ไม่ จำต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันเพื่อช่วยเหลือการงานกันบ้างเพื่อ

แลกเปลี่ยนสรรพสินค้ากันบ้าง ก็แต่กิจเหล่านี้จะสำเร็จได้ก็เพราะการสงเคราะห์กันและกันเป็นปัจจัย ก็และหลักอันนี้คือการตั้งตนอยู่ในสังคหวัตถุธรรมนั่นเอง

สังคหวัตถุธรรม ได้แก่ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ท่านปันหลักที่ควรประพฤติไว้เป็น ๔ ดังนี้

ก. ทาน ข. พูดไพเราะ ค. ประพฤติประโยชน์ ง. วางตนเสมอ

หลักธรรมทั้ง ๔ นั้น มีอธิบายเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้:-

**ก. ทาน**

ทาน คือการให้ การทานเป็นหลักสำคัญที่ผู้ครองเรือนไม่ควรละเลย เพราะอันคนเราจะพอใจรักใคร่กัน หรือนับถือในกันนั้นในเบื้องต้นจำต้องหว่านทานลงก่อน ทานนี้ถ้าเปรียบเทียบก็เป็นเหมือนหนึ่งสะพาน หรือเป็นสื่อสายในอันที่จะจูงใจของนรชนให้นิยมชมชิดอยากผูกมิตรไมตรี และเป็นวิถีสัมพันธ์ไมตรีให้ยืนนานในหมู่ชนผู้อยู่ใกล้เคียงกัน อันเราจะปฏิเสธว่า มิต้องการความช่วยเหลือจากใครนั้นย่อมไม่ได้ คงมีบางคราวที่เราจำต้องพึ่งคนอื่นเพื่อช่วยเหลือกิจการงาน ก็แต่ว่าใครเล่าจะช่วยเหลือเรา ในเมื่อเรามิได้ทำบุญทำคุณแก่เขา ทางใดเล่าจะประเสริฐเท่าหว่านทานโดยสละให้เป็นตามสมควร

ในระหว่างครอบครัว ถ้าผู้เป็นพ่อบ้านแม่บ้านตระหนี่เหนียวแน่นไม่เจือจานแก่บริษัทบริวารของตน ก็ยากที่จะทำให้บริษัทบริวารของตนนิยมรักใคร่ได้ ต่อเมื่อได้บำเพ็ญทานให้ปันโดยควรแก่เหตุ

การณ์นั้น ความนิยมนับถือก็เกิดขึ้น ทานจึงเป็นหลักอันหนึ่งซึ่งผู้ครองเรือนควรคำนึงไว้

**ข. พูดไพเราะ**

ผู้ครองเรือน แม้ทำทานให้บริบูรณ์แล้วก็เป็นทุน สามารถให้สงเคราะห์อนุเคราะห์ซึ่งกันและกัน และเป็นเครื่องสมานไมตรีได้อยู่ แต่ถ้าหากว่า การเจรจาปราศรัย ยังไม่เป็นไปทางไพเราะแล้วก็ยากจะสมานใจให้รักใคร่ได้นาน เพราะวาจาก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งซึ่งสำคัญอันคนเราจะดีหรือเสีย เหตุเพราะวาจาก็มี การพูดดีย่อมเป็นศรีแก่ตน การพูดชั่วย่อมเป็นภัยแก่ตนเอง วาจาที่ท่านสรรเสริญว่าเป็นอุดมมงคล อันการพูดเราอย่าคิดว่าง่าย แท้จริงใคร ๆ ก็พูดได้แต่การจะพูดให้คนพอใจนั้นยากอยู่ การใช้คน ถ้าเราพูดจาหยาบคายใส่เขาแล้ว ก็ยากที่จะใช้เขาได้ ถึงจะทำให้ดี โดยฝืนใจทำให้ และก็รับรองไม่ได้ว่าจัดเป็นภัยแก่เราหรือไม่ การพูดจาไพเราะ ไม่เพียงนำความปราโมทย์ให้แก่ผู้อื่น ถึงผู้พูด แม้พูดไปแล้วก็ชื่นใจ ยิ่งในครัวเรือนกันแล้วย่อมเป็นสำคัญ พ่อบ้านแม่บ้านจะประสานสามัคคีแห่งลูกหลานให้เป็นไปโดยมั่นคงก็ดี ให้นิยมรักใคร่ก็ดี หรือในส่วนลูกหลานจะปกครองกันก็ดี จำต้องพูดจาไพเราะต่อกัน โดยผู้อยู่ในตำแหน่งพี่ก็เรียกพี่ น้องก็เรียกน้อง จ๊ะ จ๋า คะ ขา ตามควร การพูดจาไพเราะเป็นหลักอันหนึ่งที่ผู้ครองเรือนไม่ควรละเว้น

**ค. ประพฤติประโยชน์**

เพียง ๒ หลักเท่านั้นก็ยังหาเป็นการเพียงพอไม่ จำต้องระวังประพฤติอีกด้วย เพราะถ้าทำสิ่งที่เกิดโทษแล้วก็ทำลายผลที่จะให้

สงเคราะห์กันและกันเสีย ก็การที่จะประพฤติประโยชน์นั้น มีเป็น ๒ ทาง คือ.-

ก. ทำทางกาย

ข. ทำทางวาจา

การช่วยขวนขวายทำธุระให้แก่ผู้อื่น ดังมารดาบิดาออกทรัพย์ให้บุตรธิดาได้เล่าเรียนศึกษา ๑ หรือจัดแจงให้มีครัวเรือนเป็นหลักแหล่ง หรือทำการงานที่ปราศจากโทษ เช่นปราบถนนหนทางให้ราบรื่น เพื่อให้การสัญจรของประชาชนเป็นไปโดยสะดวก คนใหญ่คนโตเอาเป็นธุระแก่ผู้อยู่อาศัย หรือผู้อยู่อาศัยก็ช่วยทำธุระให้ท่านโดยเต็มใจ และมิตรสหายประพฤติประโยชน์ต่อกัน เช่นช่วยเหลือกันเป็นต้น เหล่านี้จัดเป็นการประพฤติประโยชน์ทางกาย มารดาบิดาสั่งสอนบุตรธิดาก็ดี มีความรู้แล้วช่วยแนะนำแก่ผู้อื่นก็ดี ประกาศบอกบุญกุศลก็ดี เหล่านี้เป็นการประพฤติประโยชน์ทางวาจา

ความประพฤติ ๒ อย่าง ยึดเป็นหลักอันหนึ่งที่ผู้ครองเรือนไม่ควรละเมิดเสีย

**ง. วางตนเสมอ**

หลักที่ ๔ คือการวางตนเสมอต่อคนทุกชั้นทุกวัยที่เรียกกันว่า ไม่ถือตัว เป็นผู้น้อยเมื่อได้รับยศศักดิ์สูงกว่าปรกติเดิมแล้วก็ไม่พึงแสดงอาการทะนงตนเหยียดผู้ใหญ่ที่ไร้ยศกว่า ในระหว่างเพื่อนปรกติเดิมเคยประพฤติอย่างไร ก็อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อเช่นนี้จักทำให้หลักอื่น ๆ พลอยคงทนได้ ผู้ตั้งอยู่ในหลักธรรมอันนี้หากเป็นผู้ใหญ่ ผู้น้อยก็จักรักใคร่และนับถือไม่จืดจาง ถ้าเป็นมิตรก็จะเป็นเหตุให้มิตรธรรมจำเริญยิ่งขึ้น หาความแตกสามัคคีกันมิได้

หลัก ๔ ข้อ ดังกล่าวมา ย่อมควบคุมสามัคคีของโลกให้ยั่งยืนจิรังกาล สมานไมตรีภาพให้ไพบูลย์ ซึ่งท่านเปรียบเสมือนเพลารถคุมล้อรถให้แน่นในขณะแล่นไปฉะนั้น

## บำรุงมารดาบิดา

ท่านผู้ครองเรือน เมื่อตั้งตนได้แล้ว ก็ไม่ควรลืมท่านผู้บังเกิดเกล้าทั้งสอง คือพ่อและแม่เสีย พ่อแม่ทั้งสองก็คือ พรหมของลูก เป็นพระอาจารย์อันล้ำเลิศของลูก ทุกท่านมีชีวิตชีวามาจนถึงตั้งตนได้ ก็เพราะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ พ่อแม่ต้องฝ่าอันตรายแสนจะลำบาก แสนจะเหนื่อยยาก ต้องทำงานทางบก ทางน้ำ ก็เพื่อลูกของตนเอง มิใช่ใครอื่นที่ไหนเลย อันทางที่จะบำรุงพ่อแม่ นักปราชญ์ได้วางหลักไว้ดังนี้:-

ก. เลี้ยงท่าน

ข. ทำกิจของท่าน

ค. ดำรงวงศ์ตระกูล

ง. ประพฤติตนให้ดี

จ. เมื่อท่านตาย ทำบุญอุทิศให้ท่าน

หลักเหล่านี้ ดูไม่เป็นการยากอะไรในการที่ท่านจะทำ ท่านคงไม่อยากให้ใครว่ากล่าวนินทาท่านว่า เป็นลูกอกตัญญูไม่รู้คุณของพ่อแม่ ท่านจะต้องเจ็บใจในเมื่อได้ยิน คนกล่าวลงโทษว่าท่านอกตัญญูต่อพ่อแม่ของตน ไม่มีทางใดที่จะตัดทำลายล้างคำ ซึ่งกล่าวหาเช่นนั้นนอกจากประพฤติตนตามหลักดังได้กล่าวไว้เป็นอันดี ท่านลืม

ใครก็ลืมเถิด แต่อย่าลืมพ่อแม่ผู้ก่อกำเนิดให้ท่านเห็นเดือนเห็นตะวัน เลยนี้เป็นหลักอันหนึ่ง ซึ่งท่านควรบำเพ็ญเป็นคู่กันไปกับการครองเรือน

## ทำความรู้จักศีล

หลักอีกประการหนึ่ง ที่ท่านพึงประพฤติปฏิบัติเป็นคู่กันไปกับการตั้งตนได้ในทางฆราวาสก็คือทำความรู้จักกับพระศาสนา ซึ่งพระโคดมพุทธเจ้าเป็นเจ้าของ และมีหมู่สาวกของพระองค์บริหารกันอยู่ในทุกวันนี้ ในเบื้องแรก พึงปลูกศรัทธา คือความเชื่อมั่นในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณก่อน เมื่อเห็นว่าใจมั่นคงต่อพระพุทธศาสนาดีแล้ว แต่นั้นพึงทำความรู้จักศีลเป็นขั้นต่อไป ศีลหมายถึงปกติของ กาย วาจา เรียบร้อยสุภาพ มีหลายอย่างต่างโดยเป็นศีล ๕ เรียกนิตยศีลบ้าง เป็นศีล ๘ เรียกอุโบสถศีลบ้าง ในที่นี้ข้าพเจ้าจะแนะให้ท่านทำความรู้จักกับศีล ๕ อย่างเดียว ศีล ๕ ประการมีดังนี้:-

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป

๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยอาการขโมย

๓. กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี เว้นจากประพฤติผิดในกาม

๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากพูดเท็จ

๕. สุราเมรยมัชชะปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากดื่มน้ำเมา คือ สุราเมรัย

**สิกขาบทที่ ๑**

ข้อนี้ ได้แก่ห้ามมิให้ฆ่าสัตว์ คำว่าสัตว์ ประสงค์เอาทั้งมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉานที่ยังเป็นอยู่ มนุษย์ก็ไม่เลือกประเภทไหน โดยที่สุดแม้ยังอยู่ในครรภ์ ไม่ทันคลอด ถึงสัตว์เดรัจฉานก็เช่นกัน ท่านห้ามไว้ก็ด้วยมุ่งให้ปลูกเมตตาจิตในหมู่สัตว์

**สิกขาบทที่ ๒**

ข้อนี้ ได้แก่ห้ามการขโมย ของที่อยู่ในกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ของที่เขามิอนุญาตให้ ได้แก่ของมีเจ้าของจะเป็นสิ่งมีวิญญาณก็ตามนี้อย่างหนึ่ง ของที่มิใช่ของใครแต่มีผู้ดูแลรักษา เช่นของที่เป็นพุทธบูชา หรือของกลาง เช่น ของสงฆ์ และของสำหรับสโมสรสถานอย่างหนึ่ง ผู้ที่ประพฤติล่วงในของดังกล่าวมา ซึ่งว่าประพฤติผิดศีล ข้อนี้บัญญัติขึ้นก็ด้วยหวังจะให้มนุษย์เลี้ยงชีพในทางชอบธรรม เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สมบัติซึ่งกันและกัน

**สิกขาบทที่ ๓**

คำว่า กาม หมายถึงกิริยาที่รักใคร่กันในเชิงประเวณีชู้สาว บัญญัติขึ้นก็เพื่อจะป้องกันความแตกร้าวในหมู่มนุษย์ให้รักษาสิทธิของเรา และทำให้เขาไว้วางใจซึ่งกันและกัน ชายหญิงถึงแม้จะไม่ใช่เป็นญาติกัน แต่ก็ยังรักใคร่กันเหมือนญาติ ด้วยอำนาจแห่งความปฏิพัทธ์ในเชิงกาม เมื่อชายคนไหนทำชู้ด้วยภรรยาของท่านแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้สามีภรรยาแตกร้าวกัน ความสุขจะมีได้อย่างไร ผู้ใด

ไม่ประพฤติผิดประเวณี ผู้นั้นเชื่อว่าทำความสามัคคีในหมู่มนุษย์และทำความไว้วางใจกันให้เกิดมี

**สิกขาบทที่ ๔**

คำเท็จ คือคำที่ไม่จริง คำโกหก ให้กล่าวแต่คำสัจ บัญญัติไว้ก็ด้วยหวังจะห้ามการตัดประโยชน์ทางวาจา อันความจริงเป็นสิ่งที่คนทั้งหลายนิยมนับถือ การที่เราไต่ถามข้อความอะไรจากใคร หรือฟังใครเล่าอะไร ก็ต้องการรู้เรื่องจริง เพราะความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เมื่อคนเราประสงค์เช่นนี้ ใครขืนฝืนความรู้สึกของตนพูดให้พลาดความจริง ก็ชื่อว่าตัดประโยชน์ของท่านให้เสียไป

**สิกขาบทที่ ๕**

เมรัย ได้แก่น้ำเมา ที่เขาดองยังมิได้กลั่น เช่นน้ำตาลเมาต่าง ๆ เป็นต้น ก็เมรัยนั้น เขานำมากลั่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้รสแรงขึ้น นี้เป็นสุรา สุราและเมรัยนี้เป็นของทำให้ผู้อื่นดื่มเสียสติอารมณ์ ทำปกติของกาย วาจาให้เสียไป เวลาปกติกิริยาอาการบางอย่างทำไม่ได้ ครั้นเหล้าเข้าปากแล้ว ความเมาย่อมทำได้ทั้งนั้น บัญญัติไว้ก็เพื่อมิให้ละเมิดข้อห้ามเบื้องต้น เพราะคนเราเมื่อเมาแล้ว อาจฆ่าสัตว์ก็ได้ อาจลักขโมยของผู้อื่นก็ได้

## บำเพ็ญธรรมคู่กับศีล

เมื่อได้กล่าวถึงศีล อันเป็นหลักที่ผู้ครองเรือนควรมีไว้ประดับกายแล้ว จึงควรกล่าวถึงธรรมอันเป็นคู่กับศีลด้วย จะได้ช่วยให้ศีลเป็นไปโดยดียิ่ง อันธรรมที่ควรบำเพ็ญเป็นลำดับไปนั้นมีดังนี้

๑. เมตตากับกรุณา คู่กับ สิกขาบทที่ ๑
๒. สัมมาอาชีวะ คู่กับ สิกขาบทที่ ๒
๓. ความสำรวมในกาม คู่กับ สิกขาบทที่ ๓
๔. ความมีสัตย์ คู่กับ สิกขาบทที่ ๔
๕. ความมีสติ คู่กับ สิกขาบทที่ ๕

๑. **เมตตา** คือไมตรีจิต ที่คิดรักใคร่ในผู้อื่น คล้ายมิตรต่อมิตร มีความรักใคร่กัน ฉะนั้นคุณข้อนี้ ย่อมเป็นเหตุให้มนุษย์มีความสงเคราะห์กันและกัน และอุดหนุนสิกขาบทที่ ๑ ให้ดีขึ้น ถ้าว่ามนุษย์ทั่วโลกต่างมีเมตตาต่อกันแล้วการทำร้ายกันก็จักไม่มี เป็นอันว่า ไม่มีใครประพฤติล่วงสิกขาบทที่ ๑

**กรุณา** คือความคิดช่วยเหลือ ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คุณข้อนี้เมื่อเกิดมีแล้ว ก็เป็นเหตุให้มนุษย์ทำการช่วยทุกข์ภัยแก่กันและกันความคิดในอันที่จะเบียดเบียนกันก็จักไม่มีหรือมีก็น้อยลง

การแสดงเมตตากรุณานี้ เมื่อได้บำเพ็ญให้ถูกที่แล้วย่อมอำนวยผลอันดีงามให้แก่ผู้บำเพ็ญและผู้ได้รับ ทำความปฏิบัติของผู้มีศีลให้งดงามยิ่งขึ้นเหมือนเรือนแหวนประดับหัวแหวนให้งามฉะนั้น

๒. **สัมมาอาชีวะ** ได้แก่ เพียรเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ เป็นเครื่องอุดหนุนผู้มีศีลให้มีกำลังในอันรักษาศีลยิ่งขึ้น คนมีศีล ถึงเว้นจากการหาเลี้ยงชีวิตในทางผิดแล้ว หากไม่หมั่นขยันหาเลี้ยงชีพในทางชอบ จะได้อะไรเป็นกำลังเลี้ยงชีวิตเล่า หรือจะอาศัยทุนทรัพย์เดิม ก็ทรัพย์นั้น เมื่อไม่มีใหม่เพิ่มเติมก็ย่อมมีแต่จะสิ้นไปโดยส่วนเดียว เหมือนบึง ถ้ามีแต่ทางน้ำไหลบ่าไปทางเดียวไม่มีทางน้ำเข้า บึงนั้นก็มีแต่จะแห้งไปทุกวันฉะนั้น

คนมีศีล เมื่อไม่มีทรัพย์สำหรับจับจ่ายเลี้ยงชีวิต ถูกความยากจนบีบคั้น ก็ยากที่จะมั่นคงอยู่ในศีลได้ ถึงจะรักษาให้บริสุทธิ์ก็เป็นไปได้อย่างลำบากยากเข็ญ คนมีศีลบางคนที่ปรากฏว่าต้องยากจนก็น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้เอง ฉะนั้น ผู้มีศีลจึงไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรหมั่นประกอบกิจในการหาเลี้ยงชีวิตในทางชอบ จะเป็นเหตุให้มีกำลังในการรักษาศีลยิ่งขึ้น

๓. **สำรวมในกาม** ได้แก่ กิริยาที่ควรละไม่ประพฤติมักมากในกามคุณ ข้อนี้ย่อมส่องความบริสุทธิ์สะอาดของชายและหญิงให้กระจ่างแจ่มใส คนผู้งดเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลายแล้ว แต่ยังประพฤติหมกมุ่นอยู่ในกามย่อมไร้ความมีสง่าราศี ชื่อว่ายังมีมลทินติดตัวอยู่ ย่อมไม่พ้นจากความติเตียนได้ ชายเมื่อมีภรรยาแล้วควรพอใจอยู่แต่ในภรรยาของตน จะได้เป็นที่ไว้วางใจของคนทั้งหลาย หญิงเมื่อมีสามีแล้วก็พึงพอใจอยู่ในสามีของตนจะได้เป็นที่ชื่นชมของสามี

๔. **ความมีสัจจ์** ได้แก่ การประพฤติซื่อตรงต่อบุคคล ต่อหน้าที่ พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ คือทำจริง พูดจริง ใจจริง ไม่โอนเอน เมื่อให้ความสัตย์แก่ใครไว้แล้ว ก็รักษาความสัตย์นั้นไว้ให้มั่นคง อันความสัตย์นี้ ท่านสรรเสริญว่า เป็นถ้อยคำที่ไม่รู้จักตาย มีรสอร่อยยิ่งกว่ารสทั้งหลาย เมื่อหมั่นคำนึงถึงความสัตย์คำจริงอยู่แล้ว ความคิดที่จะพูดเท็จ พูดโกหกเขาก็หมดไป ทำให้เป็นคนพูดจริง ความมีสัตย์เป็นคุณสมบัติที่ผู้มีศีลควรบำเพ็ญจะได้ทำให้ศีลบริบูรณ์ดียิ่งขึ้น หาความด่างพร้อยเพราะวาจาไม่ได้

**๕. ความมีสติรอบคอบ** ได้แก่ มีสติคอยตรวจตราอยู่เสมอ ไม่เลินเล่อ มีอาการดังนี้

ก. ความระวัง ในเรื่องอาหารการกิน

ข. ความระวัง ในหน้าที่การงาน

ค. ความระวัง ในการทำ การพูด การคิดของตน มิให้พลาด การงานทุกอย่างมิว่าในทางคดีโลก หรือคดีธรรม ถ้ามีสติคอยควบคุมระวังอยู่แล้ว ความผิดพลาดก็ไม่มีหรือแม้จะมีก็เป็นไปโดยส่วนน้อย ทำให้เป็นผู้ระวังหน้า ระวังหลัง ยั้งคิดที่จะทำ จะพูด หรือจะคิดทำให้เป็นผู้มองเห็นโทษ และอานิสงส์ของการงานที่จะทำลงไป ความมีสติรอบคอบย่อมช่วยผู้มีศีลให้ดียิ่งขึ้น

## จริยาวัตรสำหรับหญิงสะใภ้

ในบทนี้จะกล่าวถึงวัตรจริยา หรือหลักธรรม สำหรับหญิงสะใภ้ ความประพฤติปฏิบัติในขณะเมื่อตนไปอยู่ยังสกุลผัว หญิงสะใภ้ประพฤติตามได้ความสุขสบายก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว แต่พึงเข้าใจว่าหลักธรรมอันนี้มิได้เจาะจงเฉพาะหญิงสะใภ้เท่านั้น ถึงหญิงอื่นก็เหมาะแก่ความเป็นหลักที่ควรประพฤติเช่นเดียวกัน ก็จริยวัตรนั้นมี ๑๐ ข้อ ดังนี้:-

๑. ไฟภายในอย่าพึงนำออก

๒. ไฟภายนอกอย่าพึงนำเข้า

๓. พึงให้แก่บุคคลที่ให้

๔. อย่าพึงให้แก่บุคคลที่ไม่ให้

๕. พึงให้แก่บุคคลที่ให้และที่ไม่ให้

๖. พึงนั่งให้เป็นสุข
๗. พึงบริโภคให้เป็นสุข
๘. พึงนอนให้เป็นสุข
๙. พึงบำเรอไฟ
๑๐. พึงนอบน้อมเทวดาทั้งหลาย

ในจริยาวัตรทั้ง ๑๐ ข้อนี้ ดูดังท่านกล่าวไว้เป็นทำนองปริศนา แต่ท่านกล่าวอธิบายไว้ดังนี้

**จริยาวัตรข้อ ๑.**

หญิงสะใภ้ผู้ไปอยู่ตระกูลผัว เมื่อได้เห็นโทษสิ่งใดสิ่งหนึ่งของพ่อผัวแม่ผัว และผัวของตนเองแล้ว อย่าพึงนำไปบอกเล่าแก่ชนผู้อยู่ภายนอกเรือน

**จริยาวัตรข้อ ๒.**

หญิงสะใภ้ผู้ไปอยู่ตระกูลผัว เมื่อได้ยินได้ฟังถ้อยคำของคนบ้านใกล้เรือนเคียง กล่าวตำหนิติโทษพ่อผัวแม่ผัวและผัวของตนเองแล้ว อย่าพึงนำเอาคำของชนเหล่านั้นมาบอกเล่าให้พ่อผัวแม่ผัว และผัวทราบ

**จริยาวัตรข้อ ๓.**

ชนทั้งหลายเหล่าใด ผู้อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงก็ดี หรือห่างก็ดี เมื่อมายืมเครื่องอุปกรณ์สิ่งของไปแล้ว ครั้นเสร็จกิจธุระก็นำมาคืนให้คือส่งคืน แม้ภายหลังมาขอยืมอีก หญิงสะใภ้ก็พึงให้แก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น

**จริยาวัตรข้อ ๔.**

ชนทั้งหลายเหล่าใด จะเป็นญาติมิตรสหาย ผู้อยู่ใกล้เคียงกัน

ก็ดี หรือมิใช่ญาติมิตรสหายก็ดี เมื่อมายืมสิ่งของเครื่องอุปกรณ์ไปใช้สอย ครั้นเสร็จธุระแล้วก็หาส่งคืนไม่ หญิงสะใภ้ผู้อยู่ในตระกูลผัวอย่าพึงให้แก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น

**จริยาวัตรข้อ ๕**

ญาติมิตรสหายทั้งหลาย ผู้ยากจนขัดสน มาขอยืมสิ่งของเครื่องใช้ไปแล้ว เมื่อเสร็จธุระของเขาจะคืนให้หรือมิส่งคืนให้ก็ตามทีเถิดแม้ภายหลังมายืมอีก อันหญิงสะใภ้ก็พึงให้แก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น

**จริยาวัตรข้อ ๖**

อันหญิงสะใภ้ ผู้ไปอยู่ตระกูลผัว พึงกำหนดสถานที่ควรนั่งไม่ควรนั่งในสถานที่ อันตนแลเห็นพ่อผัวแม่ผัวและผัวของตน เพราะเป็นเหตุจะให้ตนต้องลุกขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็เชื่อว่านั่งไม่เป็นสุขเมื่อนั่งในที่อันตนไม่จำต้องลุกขึ้นแล้วก็ชื่อว่านั่งเป็นสุข

**จริยาวัตรข้อ ๗.**

หญิงสะใภ้ ผู้เข้าไปอยู่ยังตระกูลผัวแล้ว ไม่บังควรบริโภคก่อนพ่อผัวแม่ผัว และผัวของตน พึงคอยดูและเพิ่มเติมสิ่งที่บกพร่องหรือยังไม่ได้ เมื่อท่านบริโภคแล้ว ตนจึงบริโภคภายหลัง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสุขในการบริโภคจึงจะเกิดมีได้

**จริยาวัตรข้อ ๘.**

อันหญิงสะใภ้ ผู้ไปอยู่ในตระกูลพ่อผัวแม่ผัวแล้ว ยามจะหลับจะนอน อย่าพึงนอนก่อนพ่อผัวแม่ผัว และผัวของตน พึงทำวัตรปฏิบัติที่ควรจะกระทำต่อพ่อผัวแม่ผัว และผัวให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน เมื่อเรียบร้อยดีแล้ว ตนจึงนอนต่อภายหลัง เมื่อปฏิบัติเช่นนี้จึงจะให้ความสุขในเวลาหลับนอน

**จริยาวัตรข้อ ๙.**

อันหญิงสะใภ้ ผู้ไปอยู่ในตระกูลแห่งผัวแล้ว พึงบำรุงบำเรอพ่อผัวแม่ผัวของตน ตั้งท่านเหล่านั้นไว้ให้เป็นปานประหนึ่งว่ากองไฟที่พวกฤๅษีชีไพรบำเรออยู่ฉะนั้น

**จริยาวัตรข้อ ๑๐.**

หญิงสะใภ้ ผู้ไปอยู่ตระกูลแห่งผัวแล้ว พึงทำการนอบน้อมพ่อผัวแม่ผัวของตน ตั้งท่านเหล่านั้นไว้เหมือนหมู่เทพยดาที่ชนทั้งหลายพากันกราบไหว้บูชาฉะนั้น

## จริยาวัตรแห่งคู่ผัวเมีย

ในบทนี้ ข้าพเจ้าจะขอกล่าวถึงจริยาวัตร ที่คู่ผัวเมียผู้ผ่านชีวิตวิวาห์ไปแล้ว จะพึงประพฤติปฏิบัติต่อกันและกัน เพื่อความสมบูรณ์พูนสุขแห่งชีวิตวิวาห์ คู่ผัวเมียบางคู่เมื่อผ่านชีวิตวิวาห์ไปแล้ว ความสุขในชีวิตวิวาห์แทบหาไม่ได้ เข้าทำนอง ๓ วันดี ๔ วันร้าย บางคู่ก็อยู่กันยั่งยืนมั่นคงจนแก่จนเฒ่าจนตายจากกัน แต่สุข-ทุกข์ในชีวิตวิวาห์เป็นอย่างไรนั้น ข้าพเจ้าก็ยังไม่ทราบเพราะยังไม่เคยผ่านชีวิตวิวาห์ไปเลย ถ้าข้าพเจ้าจะคอยให้ชีวิตของข้าพเจ้าผ่านวิวาห์เสียก่อนแล้วจึงเขียนบทนี้นั้น ข้าพเจ้าก็เห็นจะไม่ได้เขียนแน่นอน คู่ผัวเมียจะประพฤติอย่างไรนั้น ข้าพเจ้าจะวางหลักให้ท่านไว้ดังนี้:-

**ก. เอาใจต่อกัน**

คู่ผัวเมียบางคู่เมื่อเข้าสู่ชีวิตวิวาห์แล้ว การเอาใจกันย่อมเป็นกฎอันหนึ่งซึ่งควรคำนึง ผัวก็ดี เมียก็ดีต่างฝ่ายต่างเอาใจกันไม่ถือ

เอาแต่ใจของตนเป็นประมาณ ความสุขสำราญในชีวิตวิวาห์ก็เกิดขึ้น ความแตกร้าวรานอะไรก็ไม่มีได้ ถ้าผัวไปอีกอย่างหนึ่ง เมียไปอีกอย่างหนึ่งแล้ว ความดูดดื่มในการครองเรือนก็หมดไป หาเป็นสุขในการสมรสได้ยาก

**ข. ความนับถือกัน**

กฎอีกประการหนึ่ง ที่พึงนำไปใช้ ก็คือความนับถือในกันและกัน ไม่แสดงอาการดูหมิ่นเหยียดหยัน บางคู่เมื่อได้สู่สมกันแล้วขาดความนับถือกันและกัน ตั้งหน้าเอาความถือตนเข้าใส่กัน พลาดนิดพลาดหน่อยไม่ได้ โพนทนาด่าว่าต่าง ๆ นานา ความนับถือกันจึงควรที่คู่วิวาห์จักนำไปใช้ประการหนึ่ง

**ค. มอบสิทธิ์**

การที่ไม่รั้งสิทธิ์อำนาจในบ้านไว้แต่ผู้เดียว ต่างก็มอบอำนาจในสิทธิ์บางอย่างให้ดูแล ย่อมเป็นมูลแห่งความสุขอย่างหนึ่งเหมือนกัน ถ้าต่างคนต่างหวงสิทธิ์ เกรงว่ามอบให้เป็นใหญ่ในหน้าที่นั้น ๆ แล้วก็จะข่มขู่ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ชีวิตวิวาห์ของท่านจะไม่ได้รับความสมบูรณ์พูนสุขได้เลย

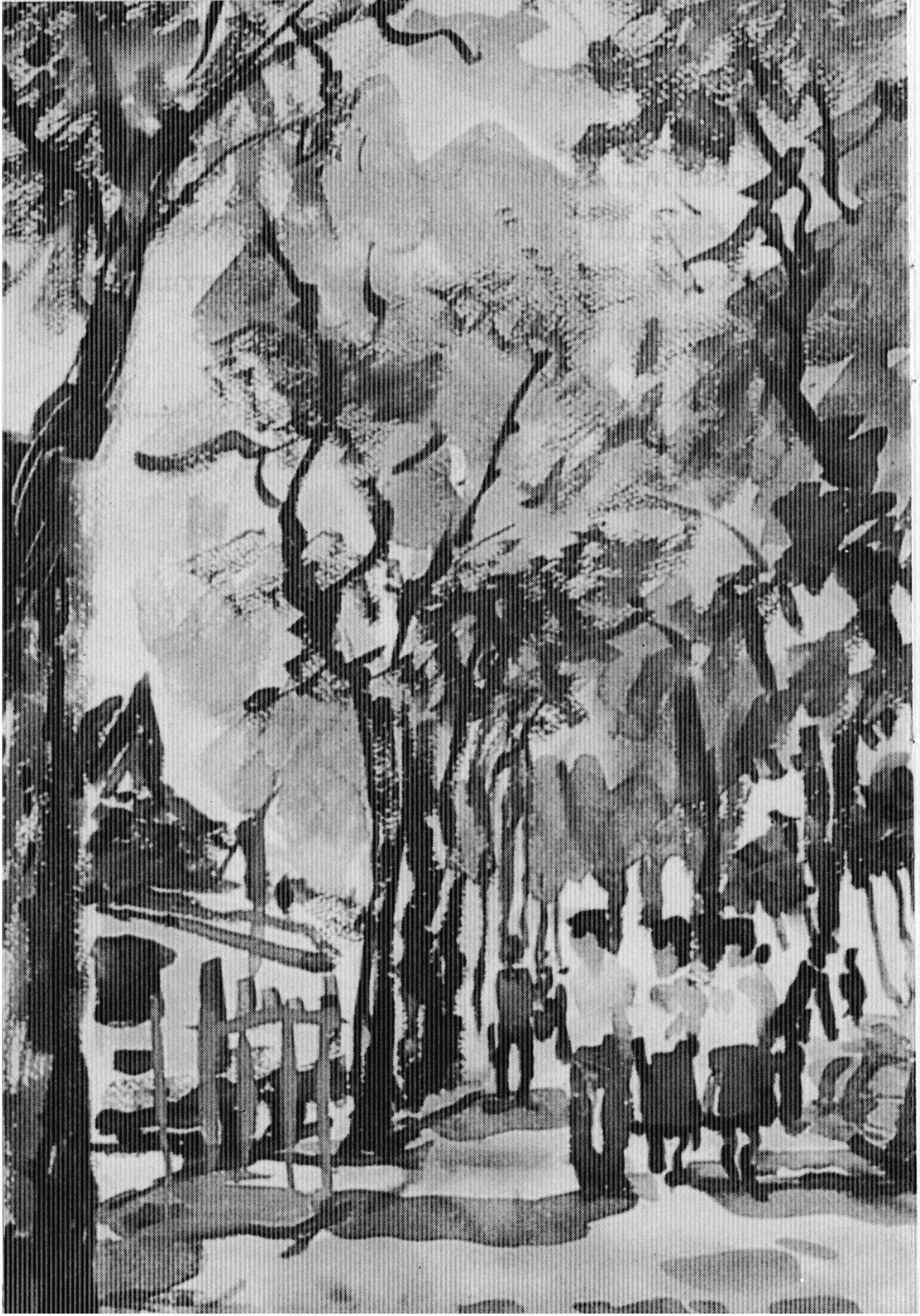
**ง. ไม่นอกใจ**

การประพฤติไม่นอกใจกัน ก็เป็นฐานอันหนึ่งที่จะยังสุขในการวิวาห์ให้เกิดขึ้น ทางสามีก็ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา ภรรยาก็ไม่ประพฤตินอกใจสามีของตน ต่างคนต่างทำความพอใจในกันและกัน ถ้าเมื่อต่างนอกใจกันแล้ว ความระหองระแหงก็มีขึ้น หา

ความสุขในชีวิตวิวาห์ไม่ได้ ความไม่นอกใจจึงเป็นจรรยาอันหนึ่ง ที่คู่ผัวเมียจะลืมเสียไม่ได้ ข้าพเจ้าวางหลักให้ท่านประพฤติเพียงเท่านี้ แม้หญิงชายคู่ไหนประพฤติตามได้แล้ว ก็พึงแน่ใจเถิดว่า ความสำราญในชีวิตวิวาห์ของท่านจะดำเนินไปโดยราบรื่นทุกประการ

ขอความสุข ความเจริญจงมีแด่ท่านผู้อ่าน ทุกท่าน....เทอญ

**ขอจบหลักธรรมของผู้ครองเรือนไว้แต่เพียงนี้**



# วิถีชีวิตของคน

**ท่านสาธุชนชายหญิงทั้งหลาย**

วิถีชีวิตของคนนี้ หมายเอาหนทางดำเนินแห่งชีวิตของเราทุกคน ซึ่งมีการกระทำทางกิริยาวาจาใจ พร้อมด้วยเจตนาเป็นสัญญลักษณ์บอกให้รู้ว่า ถ้าการกระทำเป็นชั่วทุกระยะชีวิตก็จะมืดมัวทั้งมาและไป แต่หากการกระทำดีบ้างชั่วบ้างคละกันไป ชีวิตจะสว่างบ้างมืดบ้างตามระยะของการกระทำ และผิว่าการกระทำเป็นดีตลอดแล้วชีวิตก็จะสว่างทั้งมาและไป เชิญมาไปดูกันเถิด นี่วิถีชีวิตของคนเรา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ๔ จำพวก คือ คนมามืดไปมืด คนมามืดได้ไปสว่าง คนมาสว่างกลับไปมืด คนมาสว่างกลับไปสว่าง

**คนมามืดไปมืด** ชีวิตของคนมามืดไปมืดนี้ มีมืดมัวตลอดต้นตลอดปลาย ย่อมเป็นสิ่งที่น่าสะดุ้งหวาดเสียวเหลือล้น เราทุกคนไม่มีใครชอบ เพราะมันทรมานให้เราต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนยิ่งนัก มีลักษณะอยู่ ๓ ประการ

**๑. ชีวิตไปอับมาอับ** ผู้เกิดมายากจนและยอมจำนนทนจนไปตลอดชีวิต ไม่รู้จักคิดสร้างเนื้อสร้างตัว เราย่อมรู้ทั่วกันดีว่าคนจนนั้นเป็นคนหมดราคา มีชีวิตอยู่สักว่าลมหายใจเข้าออก ลดตัวลงเป็นคนขอทานเขากิน น่าจะสำนึกว่าคนขอทานมิใช่จะมาขอทานเท่านั้น ยังมาเตือนเราให้รู้สึกตัวว่า ต้องอย่าเป็นคนขอทาน แต่กลับเห็นการขอทานเป็นของดี จริงอยู่ การอาศัยผู้อื่นกับการอาศัยตัวเองจำต้องไปด้วยกัน แม้อย่างนั้น ก็ควรยึดการอาศัยตัวเองเป็นสำคัญ ถือการอาศัยผู้อื่นเป็นเพียงชั่วคราว จึงจะเอาตัวข้ามทุกข์ยากได้ตลอดรอดฝั่ง

เขาจนแล้วยังไม่พอ ซ้ำมีขี้เกียจเป็นสันดาน เห็นเกียจคร้านเป็นเครื่องอยู่สบาย เอามักง่ายเป็นอาภรณ์ ยึดอ่อนแอเป็นจุดหมาย เบื่อหน่ายการงานเป็นกำลัง ไม่คิดตั้งตัวให้เป็นหลัก หนักไม่เอาเบาสลัด จะทำงานอะไรมักอ้างเล่ห์ว่า หนาวร้อนหิวกระหายเช้าสายบ่ายเย็น ปวดหัวมัวตา เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ดีแต่ขยันแก้ตัวเป็นที่หนึ่ง งานประจำของเขา คือ งานกิน งานนอนและงานรบกวนเพื่อนบ้าน ทนแบกความจนไว้บนไหล่ไปจนวันตาย นี่คนมีชีวิตมาอับไปอับ

มานี่ ไป ลง ลุกขึ้น พูด นิ่ง คำเหล่านี้เป็นคำของผู้มีทรัพย์บัญชา เล่นกับคนชาตาอับ ซึ่งหวังพึ่งเขาบ่ายหน้าเข้าไปหาด้วยอยากได้ทรัพย์เลี้ยงชีวิต ระวังจงดีอย่าให้เขาบัญชาเล่นกับท่านเช่นนี้จะเสียดายเกียรติ จำไว้ว่า มีเงินมีทองเจรจาได้ มีไม้มีไร่ปลูกเรือนงาม มีเงินเขาเรียกน้อง มีทองเขาเรียกพี่ ไม่มีเงินมีทองพี่น้องไม่มี ความผิดพลาดเป็นของคน แต่คนดีต้องรู้จักกลับตัว

**๒. ชีวิตมาด้อยไปด้อย** ผู้เกิดมาโง่ แต่ชอบขี้โอ่ว่าตัวฉลาดแหลมหลัก หารู้สึกไม่ว่าตัวโง่ รู้อะไรบ้างเล็กน้อยมักนึกภูมิใจ เห็นความรู้น้อยนั้นว่ามากทำนองกบที่ไม่เคยเห็นน้ำในทะเล สำคัญเอาว่าน้ำในบ่อมากมาย และเป็นคนมีใจผยองหยิ่งว่าข้ารู้ทุกอย่าง คนโง่เขลาคนขี้เมา คนเจ้ามายาสาไถย คนใฝ่แง่ร้าย คนขี้โกรธ คนโหดร้ายคนโรคจัด คนขี้ขลาด และคนชาติริษยา ทั้งนี้ย่อมเป็นที่เพาะความชั่วร้ายทั้งหลาย ใครจะล้วงเอาดวงแก้วจากซอกฟันในปากมังกร ยังอาจทำได้ จะข้ามมหาสมุทรอันหนาแน่นด้วยแนวคลื่น ครื้นครันอยู่และจะทูนแม้งูพิษร้ายไว้บนเศียรต่างมาลัยก็ยังได้ แต่จะยังใจคนโง่ให้กลับรู้สึกตัวนั้น มิพึงได้ง่ายเลย คนโง่นั้นดีอยู่แต่ขี้เกียจ หยิบโหย่งเที่ยวโม้คุยดี เก็บโง่ไว้ครอบกบาลไปจนวันตาย นี่คนมีชีวิตมาด้อยไปด้อย

**๓. ชีวิตมาร้ายไปร้าย** ผู้มีนิสัยร้าย ใจน้อยโกรธง่ายมาแต่เกิดและกลับเป็นคนหัวดื้อว่ายากสอนยาก ถึงจะมีผู้รู้ช่วยกันสั่งสอนมากสักเท่าไร ก็ยังขืนดื้อถือรั้นดันทุรังอยู่ดังเดิม ซ้ำเป็นคนอกตัญญูไม่รู้คุณของผู้มีพระคุณเพิ่มอีก เมื่อพ่อแม่หรือคนอื่นแนะนำพร่ำสอนในทางดีทางชอบ ก็โกรธและกลับคิดร้าย ยิ่งประพฤติเลวทรามต่ำช้าและแสดงกิริยาแทงตา ใช้วาจาแสลงหู น้ำใจดุร้ายหนักลง เป็นคนต้นคดปลายงอ สมบัติเสียถือว่าไม่มีอะไรเสีย สุขภาพเสียถือว่าบางสิ่งบางอย่างเสีย แต่คนนิสัยเสียนั้นย่อมเป็นอันเสียหมดสิ้น นี่คนมีชีวิตมาร้ายไปร้าย

**คนมามืดกลับไปสว่าง** ชีวิตของคนมามืดกลับไปสว่างนี้มีมืดหรือเตี้ยต่ำในเบื้องต้น กลับสว่างหรือสูงขึ้นในภายหลัง เพียงดัง

คนอยู่ในห้องมืดได้ออกมารับแสงสว่าง มีลักษณะอยู่ ๓ ประการ

**๑. ชีวิตมาอับกลับไปรุ่งเรือง** ผู้เกิดมายากจน แต่เป็นคนจนที่เข้มแข็ง ถือความจนเป็นมนต์อันประเสริฐ แม้จะไม่มีทรัพย์อำนาจและชาติกำเนิดอันจะเชิดชูฐานะของตนให้รุ่งเรือง ก็เชื่อตัวเองว่าจะทำงานให้แก่เพื่อนร่วมชาติได้ ไม่น้อยไปกว่าผู้มีทรัพย์มีอำนาจและชาติกำเนิดนั้นเลย เพราะเห็นว่าคนทุกคนไม่มีทรัพย์ติดตัวมาแต่กำเนิด สมบัติเป็นของมีประจำโลกนี้อยู่ทุกแห่งหน ทั้งบนดินใต้ดินและใต้น้ำ เมื่อเกิดมาแล้วย่อมหาเอาได้ดังคำโบราณว่า **ทรัพย์นี้มิไกล ใครปัญญาไว หาได้บ่นาน ทั่วแคว้นแดนดิน มีสิ้นทุกสถาน ผู้ใดใจคร้านบ่พานพบนา** และถือภาษิตว่า **ใฝ่ร้อนจะนอนเย็น ใฝ่เย็นจะดิ้นตาย** เป็นยาบำรุงหัวใจให้มีกำลังขันแข็ง

เขาเป็นคนทรหดอดทนจริง ไม่เห็นแก่ความลำบากที่ตนเคยพบมาหรือความลำบากในปัจจุบัน และความลำบากที่จะพบข้างหน้า ปลุกอำนาจแห่งการพึ่งตัวเองให้ตื่นขึ้นทีละเล็กละน้อย เริ่มต้นชีวิตมาด้วยงานที่คนอื่นเห็นว่าเตี้ยต่ำ อาศัยลำแข้งขาแขนของตนเองก้าวและเอื้อมไปเอาทรัพย์ในดินสินในน้ำ หรือเอาเงินใต้น้ำดำใต้ดิน ซึ่งมีอยู่ทั่วทุกถิ่นทั้งดินน้ำรวบรวมมาเป็นสมบัติของตนได้มากมาย จนเจริญรุ่งเรืองปรากฏแก่เพื่อนบ้าน พึงเห็นหลักฐานที่เป็นปึกแผ่นแน่นหนา เช่น มีที่ดินสำหรับทำเรือกสวนไร่นา มีอาคารบ้านเรือนอุ่นหนาฝาคั่ง มีการงานเป็นล่ำเป็นสัน โดยที่คนอื่นคาดไม่ถึง เพราะทุกคนเป็นเสมือนม้าสีดำซึ่งไม่มีใครกล้าแทง แต่เป็นม้าตัวชนะเลิศในที่สุด นี่คนมีชีวิตมาอับกลับไปรุ่งเรือง

**๒. มีชีวิตมาด้อยกลับไปเด่น** ผู้เกิดมาโง่แต่รู้สึกตัวว่าโง่ เกลียดความโง่เป็นกำลัง รักความฉลาดดังดวงใจ ชอบความเป็นอิสระอยู่เหนือความโง่ยิ่งกว่า เห็นว่าความรู้ความฉลาดอาจอบรมให้เทียมทันกันได้ ดังพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๕ ว่า

**ฝูงชนกำเนิดคล้าย คลึงกัน**
**ใหญ่ย่อมเพศผิวพรรณ แผกบ้าง**
**ความรู้อาจเรียนทัน กันหมด**
**ยกแต่ชั่วดีกระด้าง อ่อนแก้ฤาไหว**

อันที่จริง การเรียนเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ความฉลาด และความรู้ความฉลาดช่วยให้มีสมรรถภาพ ส่วนสมรรถภาพเป็นกำลังให้ทำการได้สะดวก การงานนั้นเป็นเหตุให้ได้เงินมาเลี้ยงชีวิต เขาได้ตระหนักว่า การทำตนให้ดีขึ้นด้วยการศึกษาและการงาน เป็นหนทางก้าวหน้าไปสู่ปมเด่น จึงขะมักเขม้นอบรมตนให้ฉลาด และสามารถโดยมิคำนึงถึงว่าใครจะดูถูกดูหมิ่นเย้ยหยันประการใด มุ่งมั่นแต่จะบำเพ็ญตนให้ดีขึ้นโดยลำดับจนกลับเป็นคนเด่นในหมู่คณะ เด่นด้วยวิทยฐานะเด่นด้วยตำแหน่งหน้าที่และเด่นด้วยยศศักดิ์ได้ ไพร่กลับตั้งตัวเป็นผู้ดี ผู้น้อยนิยมสมพร ผู้เสมอกันนับถือรักใคร่ ผู้ใหญ่เมตตา และไว้วางใจเชื่อในสมรรถภาพของเขา นี่คนมีชีวิตมาด้อยไปเด่น

**๓. ชีวิตมาร้ายกลับไปดี** ผู้มีนิสัยร้ายติดสันดานมา เป็นคนโลดทะลึ่งตึงตังโผงผางกิริยาวาจาแข็งกระด้าง หยาบคาย ลวนลามใจเลวทรามโหดร้าย แต่รู้จักกลับตัวเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย เมื่อมีผู้แนะนำพร่ำสอนก็ยอมรับด้วยเหตุผล และรู้สึกผิดชอบชั่วดีว่า คนดี

แม้จนแสนจน ไร้ยศศักดิ์หรือตระกูลต่ำก็ยังเลิศล้ำกว่าคนชั่วแม้มั่งคั่งเด่นด้วยยศศักดิ์หรือตระกูล เพราะคนชั่วถึงจะมีทรัพย์รุ่งเรืองด้วยยศปรากฏด้วยตระกูลก็หาเป็นคุณแก่ตนและคนอื่นไม่ มิหนำซ้ำจะให้โทษแก่ตัวเองเสียอีก

เมื่อเขารู้สึกอย่างนี้แล้ว ได้กลับตัวประพฤติดีเรียบร้อย มีกิริยาวาจาสุภาพ ใจสงบเสงี่ยม มีเมตตาการุณย์ อ่อนละมุนละไม พยายามปรับตัวเองให้เหมาะแก่โลกและธรรม ไม่มัวดึงโลกฉุดธรรมให้ผันแปรมาสำหรับเหมาะแก่ตัว เป็นคนต้นคดปลายตรง ยึดมั่นว่าการประพฤติให้ชอบแก่ทางโลกนิยมถูกกว่าทำตามอำเภอใจตัวเอง แต่การประพฤติให้ชอบแก่ทางธรรมยิ่งถูกกว่าทำเพียงให้ชอบแก่ทางโลกนิยม นี่คนมีชีวิตร้ายกลับไปดี

**คนมาสว่างกลับไปมืด** ชีวิตของคนมาสว่างกลับไปมืดนี้ได้รับแสงสว่างหรือสูงมาก่อน น่าชื่นใจด้วย แต่ภายหลังกลับมืดหรือทรุดต่ำลง เหมือนคนลงหลุมลึกหรือเข้าห้องมืดน่าทุเรศยิ่งนัก มีลักษณะอยู่ ๓ ประการ

๑. **ชีวิตมารุ่งเรืองกลับไปอับ** ผู้เกิดมาบนกองเงินกองทองอาศัยร่มเงาของพ่อแม่เชิดชูให้มีหน้ามีตา และอยู่เย็นเป็นสุขชื่นบานสราญรมย์จะประสงค์สิ่งใดได้สมประสงค์ทุกอย่าง แต่เขาเป็นผู้ดีที่ประมาท ถูกมอมให้เพลินด้วยความมั่งมีของพ่อแม่ เพลินเอาจนหลงและหลงจนเหลิง อันเหลิงนี้คือเสียคน เขาน่าจะสนใจศึกษาและทำงานให้เกิดผลประโยชน์ ไพล่ไปโปรดอบายมุขเหตุเครื่องฉิบหาย กลายเป็นเสือเจ้าชู้ตัวเก่ง เป็นนักเลงสุราตัวยง เป็นนักเลงการพนันตัวลือ ชอบนับถือคนชั่วเป็นมิตรแท้

ชีวิตของเขาที่รุ่งเรืองมาตกอับเช่นนี้ ตัวเขาก็ยุบลงเหมือนผักนึ่ง กลายเป็นคนหมดกำลังอ่อนแอ กะปลกกะเปลี้ยละเหี่ยใจ เห็นการงานให้โทษแก่ร่างกาย ทำลายสุขภาพอนามัย มองไม่เห็นว่าการงานแม้จะยากแสนยาก หนักแสนหนักก็เป็นเครื่องเจริญนำมาซึ่งความสุขสำราญ เมื่อได้รับทรัพย์มรดกจากพ่อแม่แล้วก็ครองทรัพย์ไว้ไม่อยู่ ผลาญไปในอบายมุขเสียจนหมดสิ้น ลงเป็นคนตกยากได้ในคำว่า ผู้ดีกลับตกยาก เพราะชีวิตรุ่งเรืองมาแล้วได้กลับตกอับจมหายไป นี่คนมีชีวิตมารุ่งเรืองกลับไปอับ

**๒. ชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย** ผู้เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่เด่น เด่นด้วยวิทยฐานะ เด่นด้วยตำแหน่งหน้าที่ และเด่นด้วยยศศักดิ์ หากแต่เขาประมาทหลงงมงาย เมาในปมเด่นของตระกูลวงศ์ หารู้สึกไม่ว่าการศึกษาและการงานเป็นสิ่งจำเป็นแก่ปมเด่นของตน ที่จริงการศึกษาคือการสร้างความฉลาด และการงาน คือการสร้างสมรรถภาพไว้เพื่อเผชิญกับสถานการณ์แห่งชีวิต ความฉลาดและสมรรถภาพนี่แหละคือ เหตุแห่งปมเด่นของคน แต่เขาไม่สนใจที่บำเพ็ญตนให้ฉลาดและมีสมรรถภาพ ดีแต่มุ่งมั่นสนุกสนานเพลิดเพลินจนเลยเถิด

เมื่อเขาเกิดมาในร่มเงาของปมเด่นแล้ว น่าจะสร้างตนเองให้เด่นยิ่งขึ้น แต่กลับหลงเพลินไม่เอาการเอางานอะไรเลย ลืมนึกว่าปมเด่นที่เราอาศัยอยู่เป็นของพ่อแม่ เกิดกำเริบสำคัญเอาว่าเป็นปมเด่นของตน มัวดูคนอื่นด้วยตาหน้า ดูตัวเองด้วยตาหลัง ประมาณตนจนเกินค่าของตน เที่ยวเอารัศมีศักดิ์ศรีของพ่อแม่ไปอวดว่าตัวดีเด่นให้เป็นเรื่องขัน สำหรับเพื่อนบ้านเขาแย้มสรวลเล่น เมื่อสิ้น

พ่อแม่แล้วปมเด่นนั้นก็หายไป ปมด้อยที่อยู่ในตัวจะผุดขึ้นมาแทนที่ และกดดันให้เขาด้อยลง ด้อยอย่างล้มจม ได้ในคำว่ากระเบื้องจะเฟื่องฟูลอย น้ำเต้าอันน้อยจะถอยจม นี่คนมีชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย

**๓. ชีวิตมาดีกลับไปร้าย** ผู้เกิดมามีนิสัยดีเรียบร้อย หากแต่เป็นคนใจเบาเชื่อง่าย คนเราจะอยู่ในโลกนี้คนเดียวหาได้ไม่ ต้องอยู่ร่วมกันมีการงานติดต่อกัน คบค้าสมาคมกันเป็นเพื่อนฝูง แต่เพื่อนนั้นมีทั้งดีและชั่ว เป็นดังพี่น้องบ้าง ดังศัตรูบ้าง เราจะดีหรือเสียย่อมอยู่ที่เพื่อน โบราณจึงว่า คบพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล หรือคบพาลมักล้มทับถมตน คบบัณฑิตให้ผลจนวันตาย

คนนิสัยใจเบาเชื่อง่ายนี้ แม้จะมาดีแล้ว เมื่อมิตรสหายชักจูงไปในทางชั่วฉิบหาย ก็พลอยตามง่ายแน่นอน การคบกันใกล้ชิดสนิทสนมนี้ ย่อมทำให้คนใจเบาเปลี่ยนอัธยาศัยใจคอได้ง่าย มีคำยืนยันว่า เพราะคบคนต่ำต้อยจึงจริตนิสัยด้อยเสื่อมด้วยตามกัน คือเขาได้กลายเป็นเสือเจ้าชู้ เป็นนักเลงสุรา เป็นนักเล่นการพนัน หรือเป็นนักเลงโต ใจยโสเที่ยวหลอกลวงตีชิงวิ่งราว ลักขโมย จี้ปล้นฉ้อราษฎร์บังหลวง ประพฤติทุจริต ตามเพื่อนได้ทุกประการ นี่คนมีชีวิตมาดีกลับไปร้าย

**คนมาสว่างไปสว่าง** ชีวิตของคนมาสว่างไปสว่างนี้ นับว่าเป็นชั้นดีเลิศ เขาเกิดมาเป็นลูกชายหญิงของพ่อแม่ใด พ่อแม่นั้นจะเย็นใจยิ่ง หากชายใดเป็นสามีของหญิงใดหรือหญิงใดเป็นภรรยาของชายใด หญิงนั้นชายนั้นจะสบายใจ หายร้อน และได้เป็นพ่อแม่ของคนใดก็จะเป็นเกียรติของคนนั้น โดยลักษณะมีอยู่ ๓ ประการ

**๑. ชีวิตมารุ่งเรืองไปรุ่งเรือง** ผู้เกิดมาบนกองเงินกองทอง มีตระกูลมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินและเป็นคนไม่ประมาท ถึงพ่อแม่จะหาไม่แล้วก็สามารถดำรงวงศ์ตระกูลไว้ได้ รู้จักครองตน ครองคนและครองทรัพย์ ตั้งตนเป็นพ่อบ้านแม่เรือนที่มีศีลมีสัตย์ ถ้าเขาเป็นชาวนา ชาวสวน หรือชาวค้า ก็รักษาที่นาที่สวนหรือการค้าให้คงอยู่และปรับปรุงให้ดี เหมาะแก่กาลเทศะ ผลิตผลได้ดีมีรายได้เพิ่มขึ้น รู้จักแบ่งผลรายได้ให้มีรายเหลือ จำกัดรายจ่ายให้สมดุล ตามหาของที่หายให้รู้ว่ายังอยู่หรือหายไป และบูรณะของชำรุดให้กลับใช้ได้ สร้างฐานะให้เจริญยิ่งขึ้นตามลำดับมีทรัพย์สมบัติมากมูลเกื้อกูลกับกิจการบ้านเมืองได้ตามฐานะของตน นี่คนมีชีวิตมารุ่งเรืองไปรุ่งเรือง

**๒. ชีวิตมาเด่นไปเด่น** ผู้เกิดมาในตระกูลที่เด่น คือ พ่อแม่เด่นด้วยวิทยฐานะ เด่นด้วยตำแหน่งหน้าที่ เด่นด้วยยศศักดิ์ เมื่อเขาเกิดมาเด่นแล้วก็ไม่ประมาท ถือความฉลาดและสมรรถภาพเป็นคลังมหึมาที่สะสมปมเด่น ตั้งใจบำเพ็ญตนให้มีวิทยฐานะแล้วเอาใจใส่มุ่งมั่นทำการให้เกิดสมรรถภาพปรากฏแก่วงงาน จนได้ดำรงตำแหน่งหน้าที่และยศศักดิ์สูงขึ้นโดยลำดับ นี่คนมีชีวิตเด่นไปเด่น

**๓. ชีวิตมาดีไปดี** ผู้เกิดมามีนิสัยดี มีอวัยวะสมประกอบทุกส่วน เมื่ออยู่ตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน แม้มีอำนาจวาสนา ก็ไม่ใช้อำนาจนั้นทำความชั่วเสียหาย ทำแต่คุณความดี เมื่อไปแล้วมีแต่ผู้คิดถึงบ่นเสียดาย ไม่มีใครแช่งชักหักกระดูกตามหลัง นี่คนมีชีวิตไปดีมาดี

สรุปความว่า ชีวิตมาอับไปอับ ชีวิตมาด้อยไปด้อยและชีวิตมาร้ายไปร้าย นี่ชีวิตของคนมามืดไปมืด ชีวิตมาอับกลับไปรุ่งเรือง ชีวิตมาด้อยกลับไปเด่น และชีวิตมาร้ายกลับไปดี นี่ชีวิตของคนมามืดกลับไปสว่าง ชีวิตมารุ่งเรืองกลับไปอับ ชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย และชีวิตมาดีกลับไปร้าย นี่ชีวิตของคนมาสว่างกลับไปมืด ชีวิตมารุ่งเรืองไปรุ่งเรือง ชีวิตมาเด่นไปเด่น และชีวิตมาดีไปดี นี่ชีวิตของคนมาสว่างไปสว่าง

วิถีชีวิตของคน ๔ จำพวก เมื่อนำเปรียบเทียบกันจะเห็นความเหลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากันได้ว่า ชีวิตของคนเรามืดน่าเกลียดพิลึก ชีวิตบางคนมามืดกลับไปสว่างน่าชมเชย ชีวิตของคนมาสว่างกลับไปมืดน่าบัดสียิ่งนัก ส่วนชีวิตของคนมาสว่างไปสว่าง บัณฑิตย่อมยกย่องสรรเสริญ นับว่าเป็นชีวิตที่มีค่าควรแก่การนับถือเป็นแบบอย่างดำเนินตาม

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ถ้าหากบางท่านได้มามืดแล้วขออย่ากลับไปมืดอีก แม้ท่านผู้มาสว่างซึ่งเป็นโชคลาภของชีวิตแล้วก็ต้องอย่าแวะไปสู่มืดอันเป็นเคราะห์ร้ายของชีวิตเลย จำไว้เถิดว่าเราเกิดมาไม่เพื่อเข้าใจชีวิต แต่เพื่อแสวงหาความสุขจากชีวิต เมื่อเราประสงค์จะให้เกิดความสุขในระยะอันสั้น ก็ควรกระทำในสิ่งอันทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนและคนอื่น เพราะความสุขของเราเกิดมาจากความสุขของคนอื่นด้วย จงดำเนินชีวิตขึ้นสู่แดนสว่างโดยวิธีการอันเต็มไปด้วยเหตุผลและถูกชอบให้เป็นชีวิตที่มาสว่าง อยู่สว่างและไปสว่างตลอดอายุกาล อย่าลืมว่าวิธีการที่เต็มด้วยเหตุผลย่อมจบด้วยเหตุผล แม้วิธีการอันบกพร่องก็จบลงด้วยความบกพร่อง

**ออกแบบปก**

**น.อ.(พิเศษ) เฉวียง สุริยจันทร์ ร.น.**

**พิมพ์ที่ หอรัตนชัยการพิมพ์**

๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ ถนนเพชรบุรี แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐–๒๒๑๕–๙๖๘๑-๔, ๐–๒๒๑๖–๙๔๖๔

โทรสาร. ๐–๒๒๑๖–๙๔๖๕

คติกรรมฐาน

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก

จริงอยู่ที่ผี ดีอยู่ที่เราละ เป็นพระอยู่ที่จริง

เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง